自在小家

あえて選んだせまい家

从布置到收纳　教你一步步打造舒适而有品味的小家

[日]加藤彡子——著
吕凌燕——译

只要巧用心思、心怀爱意地去住
小小的房子，
也能变成理想的家

55㎡ 5人生活
59㎡ 3人生活
30㎡ 2人生活
52㎡ 3人生活
53㎡ 5人生活
35㎡ 2人生活
47㎡ 2人生活
53㎡ 4人生活



8个美好小家生活提案

学会充分利用空间
告别杂、乱、挤！

中信出版集团

版权信息

书名:自在小家

作者:[日]加藤乡子

译者:吕凌燕

ISBN:9787508691930

中信出版集团制作发行

前言
小家与大房子，哪一个比较好？

面对这样的问题，几乎所有人都会回答大房子更好吧。

而且，大部分人都会觉得大房子里的生活更加丰裕富饶吧。

房子更大一点，生活就能更美；

房子更大一点，家就不会乱；

房子更大一点，就不用担心东西没地方放，可以尽情购物。

怀着这种想法梦想大房子的人应该不在少数。

可是，果真是这样吗？

房子小就那么令人遗憾吗？小家真的就比大房子逊色吗？

没有这回事。

小家自有大房子没有的许多好处。

这本书将向您介绍八个小家益处，以自己的方式不懈努力地创造舒适愉快好生活的家庭。

住更大的房子，坐拥更多心仪之物。

这种不断追求“更大更多”的时代或许不会再来。

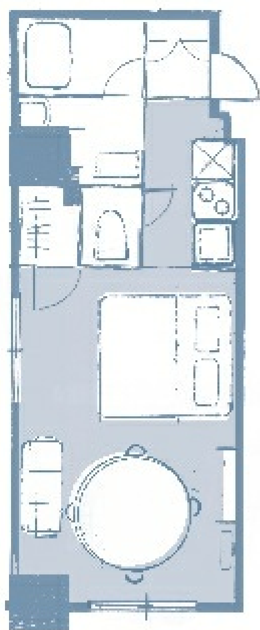
大房子虽好，小家也不乏悠然自得的魅力。

小家作为一个选择合情合理，特意选住小家亦未尝不可。

希望读完这本书，小家能成为一个新的选择——

如果书中小家住户的各种巧思能对你的生活有所启发，那就再好不过。

























55m²

5人生活

漫不经心妈妈的家

主妇

仿佛昭和年间的怀旧生活方式，让人感觉不到局促，度过舒心畅快的每一天

漫不经心妈妈（Nokonokomama） 曾接受过月刊Sankyu!（Benesse　Corporation）关于家装的采访，以此为契机开始写博客。她简单却温馨的生活风格深受大家喜爱，不时登上杂志。

http://39.benesse.ne.jp/blog/1064/



几乎什么都不放的和室，只要铺上被褥，就能摇身一变成为卧室。收起铺盖，就可以尽情翻跟斗。考虑到动静可能会有点大，于是选了一楼。

狭小空间的有效利用

多亏壁橱+ 矮脚桌，往昔风格的生活

漫不经心妈妈一家共有五口人，夫妻俩和三个孩子，居住在55平方米的三居室公寓里。最大的孩子在读小学三年级，家中的三个孩子正值活泼好动的年纪，这样的面积似乎腾挪不开。不过，看着孩子们自由自在玩耍的样子，丝毫不会有狭小的感觉，到处都有充裕的空间。

漫不经心妈妈的家，让人想起昭和年间的生活方式——老派优雅。可能是因为家里有和室(注)，收纳靠壁橱，风情十足的古旧家具四下可见，所以明明物件很少，却并不让人感觉凄凉，反而充满富足感，洋溢着一家人的快乐气息。

一家五口是在三年之前搬来这里的。当时得知不久后必须搬出公司的职工宿舍，夫妻俩决定在大儿子念小学之前搬家。选择这里的原因是邻近小学，不过空间却一下从公司宿舍的90多平方米变成55平方米，大幅削减。“这一带可供出租的房源不多。想想与其一面担心一面把孩子送到离家很远的小学去，还不如就住这里，于是就决定了。”



和室里只有一个架子，相邻的房间也只有矮脚桌、用于收纳玩具等的行李箱、衣箱而已。矮脚桌可以四处挪动，不用的时候也可以折叠收纳，不会成为妨碍。



选择这套公寓是因为它有壁橱。“要是不能收纳五个人的被褥，就必须摆床，房间就会变小。”一家人从一开始就想好要过昭和式的打地铺生活。只要能把被褥收入壁橱，卧室瞬间就能变成空无一物的房间，生活空间就会变大。

家中的大件家具只有餐桌和座椅，另外就是些一个人就能轻松搬运的小件古旧家具，以及矮脚桌。矮脚桌可以视需要搬到任意房间使用。有了壁橱收放被褥，以及可以自由移动的矮脚桌，厨房以外的房间轻易就能变成空荡荡的状态。漫不经心妈妈说：“哪个房间都是多功能的，看情况改变使用方式，这很适合我们现在的生活。”打地铺加矮脚桌的组合是有效使用小空间的最佳策略。仿佛昭和年间的怀旧生活方式，一家人过得悠然自得。

数据



▲ 厨房、饭厅

数据

5人生活（30～34岁的夫妇+小学三年级的长子+小学二年级的长女+4岁的次女）

55m^2 三居室（厨房、饭厅10m^2+洋室[注]10m^2×2+和室10m^2）

房龄23年（入住3年）

集合住宅（租赁）

千叶县的郊区睡城

基本靠开车出行的地区

必需品一件不少，不必要的物件不持有，所以简单

漫不经心妈妈热爱室内装饰。住在公司宿舍时，她曾经自己动手改造复古风家具，在家里装饰许多手作杂货，一心想要打造“可爱的家装”。她还痴迷复古道具，那时拥有的东西比现在多得多。她布置的家一度引起编辑的注意，上过杂志。不过现在正值养育孩子的繁忙期，费心装饰的杂货不仅容易积灰，增加打扫的难度，而且对精力充沛打打闹闹的孩子来说也是妨碍，容易撞上、踢倒。有一天，漫不经心妈妈突然感到“可爱的家装”与养孩子的忙乱生活并不相称，有点傻。她便从杂货类开始“精兵简政”，一点点着手处理。这样一来，发觉家里变宽敞了，心爱的古旧家具也更有存在感了，她开始迷上这种简单生活的魅力。就在此时搬到了这个窄小的家中，于是她运筹帷幄，继续转让不必要的物件。

“房子太小，只有迎难而上。以前我们有沙发，也有放置微波炉那些电器的大置物架，搬来这里之前都处理掉了。真的处理了很多东西，这样的事情我再也不想做第二次了，所以就不再增加东西了。”



漫不经心妈妈喜爱老家具的年代感。以前的茶具柜，现在存放偶尔使用的餐具厨具，更多地作为一种装饰。想让古旧家具更有存在感，还是不要在周围做装饰的好。



大件家具就只有这张桌子。它是从父母那辈传下来的，带着儿时的记忆，对漫不经心妈妈来说，是感受老物件魅力的启蒙家具。

微波炉、电饭煲、吐司机一概没有。既然它们可以用锅和烤网代替，也就觉得没有必要了。厨房没有操作台，就用餐桌代替。有限的餐

具收在厨房的橱柜和茶具柜中。据漫不经心妈妈说，她曾有一阵子因物品削减过度而心情寂寥。经过那段时间，现在该有的都有，感觉正好。

“我先生跟我申请，想要可以用来休息放松的无腿靠背椅。虽然我讨厌增加东西，但是家人小憩必不可少，也就决定购买一把。不过我会考虑使用的方便性，选择能轻松搬到别的房间、展开之后能变成大坐垫的款式。将来处理掉要花多少钱，购买前我也做了了解。”像漫不经心妈妈这样，会思考物品的有效利用、将来的处理等，只购买深思熟虑之后仍觉得有必要的东西，这就是保持简单生活的诀窍吧。

积极面对目前的生活。

只要转换思维，缺点也能变优点

现在的住所不仅狭小，还有不少最初感觉很不好用的地方，例如位于餐厨空间的洗脸池。“刚搬进来的时候，我都不喜欢到哭了。”虽然一开始实在是喜欢不起来，但随着不必要物件的削减，房间变得开阔起来，心情也随之一变，“那就好好面对这个家吧”。“如果‘心想反正是租房，暂时住住，就这样吧’，那就不会有改变。时常动脑筋下功夫，心怀爱意地去住，就能渐渐喜欢上这个家，感觉到住在这里很舒心。”

小小的家打扫起来很轻松，由于每天都会涉足所有房间，就算不爱打扫也会关注到家里的角角落落。饭厅里有洗脸池，就不必冒着冷热温差去洗手间了。孩子们有没有好好洗手，用眼角一瞥就能看见。洗脸池总是一览无余，打扫也会变勤快。

原本觉得是缺点的地方，从不同的角度来看也可以变成优点，有了这个发现，漫不经心妈妈转而积极地经营此处的生活。“要是说起欲望，当然还是会对现状冒出不满，但想想我们自身的情况，住在这里已经足够了。”



洗脸池不知为何在厨房里，一开始觉得不便布置家具，现在觉得方便查看孩子的动静也不错。



把每天使用的餐具装在不锈钢篮里，放在灶台下面。整篮一起端上餐桌，准备起来方便快捷。收拾起来也很容易。因为每天要拿进拿出，就把橱门拆掉了。其余器皿放在吊柜里。



我喜欢待在家里，把心思用在家和孩子身上。

只要满足于小居室，我就能继续做全职主妇

这个地区并非市中心，建造独栋楼房的人家不在少数。以前漫不经心妈妈也曾憧憬过独门独户的生活，一度觉得将来非买不可。但享受着眼前的生活，她对租住小房子的负面印象逐渐淡去，不再觉得一定要购买独栋楼房。

“租来的房子也是自己家，我很珍惜住在这里的日子。我现在觉得，与其背负巨额贷款受其束缚，还不如目前的生活好，发生变动的时候有退路。要是买了房子，我先生再调动工作，就不能轻松搬家，感觉选择会变少。而且如果买了独栋楼房，生活成本增加，又有房贷，我想我可能也得出去工作。就算搬到了宽敞的房子里，但在家的时间要变少，我会很遗憾的。我希望每天能在家迎接放学归来的孩子们，接送他们学空手道。我喜欢家，也喜欢操持家里的各种事情。要是不能当全职主妇，还不如就在这小房子里过活。我觉得知足常乐是很重要的。”



在厨房旁边的房间里摆着电视。里边的壁橱经常是半开状态，使用复古风格的抽屉、盒子做收纳。因为是当架子用，所以也会装饰插花。下方的小抽屉用于收纳文具、工具。

不跟别人比。掌握自己的收入和立场，不一味力争上游。明确这样的方针之后，就能以积极的态度享受租房生活了。只要没有工作调动，他们打算在小女儿小学毕业之前，在今后8年左右的时光里，就这样在这里生活下去。

被为数不多却是心头好的物件包围，内心满足，东西就不会过度增加

打开厨房吊柜的门，里面空落落的，用作餐具柜的老家具显得相当宽敞。打开壁橱，里面也没有塞满东西。55平方米的五人生活，必需品却一件也不少，用这么少量的东西过日子的秘诀到底是什么呢？“孩子们在成长，还是切实地感到东西变多了。拿衣服来说，就算件数不变，孩子个头长高了，衣服就不能再像以前那样收在一个抽屉里了。”话虽如此，一家五口的四季衣物还是控制在能收入一个壁橱的量。漫不经心妈妈说，随着孩子的物件增多，或许自己的东西在相应减少。不过，这不是克制忍让，也不是在为孩子做牺牲，她觉得能这样感受孩子的成长是很幸福的。

“家里用的东西都是我挑的，我很享受购物的过程。比方说日用品，就算是纸巾、一个文件夹，也要选自己喜欢的，乐趣跟挑选衣服、杂货、器皿是一样的。”该有的厨房用品、文具，还有日常消耗的日用品、生活必需品，精选自己心仪的，就没有必要特别购买专门用于装饰的杂货了。“笊篱也好，锅也好，剪刀也好，对我来说，都是心爱的杂货。无论是选购还是使用，都能让我很开心。”实用物品全部买自己最爱的，这就让她心满意足，也就用不着再增加多余的东西了。



如前面所示的壁橱右侧是孩子们放置学习用品的地方。一放学回家，他们就直接把书包拿到这里。由于在饭厅旁边，容易养成东西用完马上收起来的习惯。有充裕的场地摆放也是方便收拾的一大原因。



衣服每季会参考流行趋势买入几件新的，跟基本款搭配。趁着当季大穿特穿，尽情穿够之后就很少会保留到第二年了。这样既可以享受流行时尚的乐趣，衣服也总在更迭之中，不会过度增加。

小孩的玩具也一样，数量之少完全不像家里有三个孩子。“没玩具，孩子们自有没玩具的玩法。观察一下就能发现，他们会想办法。另外，虽说圣诞礼物是玩具，但生日我们就不送玩具，而是满足孩子们的

愿望。因为有三个孩子，如果圣诞节和生日都送，玩具马上就会多到不可收拾。而去迪士尼啦，畅吃烤肉啦，虽然这些可能更花钱，却是大家一起出门的好机会，能留下回忆。孩子们也个个都很期待。还有，东西也不会变多。”



老衣箱、行李箱中藏着玩具。形状不一的各色玩具都能轻松收纳。





积木放在竹篓和小抽屉里。大儿子把抽屉里的积木按颜色分类存放。没有特意购买儿童专用的收纳用具，就利用家里现成的。



心境、环境随时会变，所以不未雨绸缪

提前买东西，或是决定生活形态

“我会注意避免把那种只是‘哪天会用’的东西放在家里。到必要的时

候再买就行了。如果未雨绸缪事先买好，等到要用的时候，生活方式、环境、心境变化了，结果可能也不会去用。此外，东西有点放不下的时候，我也不会因为东西变多而增加收纳用品。因为一旦有了能收纳的地方，东西转眼就会多起来。”

空间也同理。如果想着十年后的情况现在就搬到大房子里，那么真到那时候，大房子也会不够用。所以，不管怎样，先珍惜眼下的生活，等到目前的大小确实成问题之后再考虑也不迟。

一家五口住在狭小的房子里，这样的生活乍一听好像清心寡欲。但是看着漫不经心妈妈的家，却感觉很温暖。这是因为他们既没有勉强忍耐，也没有消极放弃，而是内心满足。这让我们重新意识到，“小”绝不是令人遗憾的。





并不因为家里有孩子，就选用不易打碎的餐具。每天都用自己心爱的物件，心情最好。万一打碎了，就一起哀叹，这样孩子们就会记住要小心使用。土锅用来煮味噌汤，保温性能好，在炉灶只有两眼的情况下颇为得力。



家里养了备受家人宠爱的小鸟。有时会让小鸟在家里自由飞翔。这也是东西少、一下就能打扫干净的家庭才能办到的。



洋室的壁橱中收纳着全家五人的被褥。分量的确不小，塞得满满当当。



和室的壁橱里是全家的衣服。上层是夫妇俩的衣服和过季的外套等。



下层的抽屉里是孩子们的衣服，努力控制每人只占用一个抽屉。

请告诉我！

Q＆A

Q

瓶瓶罐罐和硬纸板这些分类垃圾，你们是怎么处理的？



垃圾箱我家只有一个，没有可以分类的那种。这些东西会暂存在正对玄关的储藏间里，那里是放置吸尘器等家务用具的地方。将瓶瓶罐罐洗净晾干之后，装入同样存放在那里的纸袋中，等待丢垃圾的日子。

Q
孩子们怎样管理自己的东西？



我在饭厅旁边的房间里给他们安排了摆放书包和学习用品的地方。另外还交给他们一人一个称为百宝箱的盒子。如果里面东西太多放不进去了，就让他们自己想一下，要保留什么，扔掉什么，做好管理。

Q
家里有女儿节的人偶吗？



我想珍惜四季和传统节庆。女儿节是每年我和孩子们都特别期待的节日，也一定会在家里装饰人偶。人偶用的是三层台式，可以直接放在地板上。因为体积大，平时就收在放被子那个壁橱的最高处。

Q
将来孩子的房间要怎么办？

住在一起的时间越长越好啊，我是这样想的，所以孩子的房子能拖多久就拖多久吧。可以借口说房子挤（笑）。不过要是她们说没有自己的房间就不想回家什么的，我也会考虑用隔扇隔开。

---

1. 和室：指铺设榻榻米的日式房间。
2. 洋室：指铺设地板的西式房间。

59m²

3人生活

齐藤纪小姐的家

整理师

小户型有许多优点。冷静分析自己的偏好，自然过上小家生活

齐藤纪（Saito Key）在博客SMALL SPACES上为物资充裕的舒适小家提供生活方式提案，也作为整理师开设讲座等。著有《东西多也能实现的紧凑生活》（Subarusya Corporation）等。http://blog.keyspace.info



以白色和深棕色为基调的家装富有现代感。将低矮的家具放置在深处，视线穿透房间，便感觉不到狭窄。近处的大落地镜还兼具使房间显大的功能。

搬出郊外的大宅，入住市中心的小屋。

我们一家人，以闹市区的便利和乐趣为先

“对我来说重要的不是大小，而是位置”，最初发觉这一点的时候，齐藤小姐正值26岁，在越南的胡志明市过着单身生活。当时她住在有诸多不便的一居室里。习惯胡志明市的生活之后，不少人选择搬去略微远离市中心的住宅区，享受舒适的设施和宽敞的房间，齐藤小姐却继续在小而整洁的斗室里蜗居。虽然厨房、电视机、洗衣机一律没有，却能临时起意马上就见到朋友，尽享闹市区的便利和多姿多彩。

后来，她结婚了。夫妻俩曾住过纽约郊外的大宅，却感到郊区并不宜居，又迁居曼哈顿。由于他们选择入住中心地带，租金增加，两人只能住在约50平方米大小的一居室里。“尝试住过郊外的大房子之后，我明白了什么是自己不愿舍弃的。我就是想要方圆3千米内万事俱备。特意出门我嫌麻烦，住在郊外总让我有压力。很明显还是市中心最适合我，朋友就在附近，美术馆、电影院之类的场所抬脚就到，生活与玩乐近在咫尺。”



无印良品的开放式置物架立在饭厅一侧的墙边。下方收纳绘本、玩具，上方收纳文具类物品并展示美丽的茶具。由于饭厅和客厅没有收纳工具，东西就集中放置在这个架子上。

回到日本，经过一段租房生活后，夫妻俩买下了现在的公寓。虽然当时还是二人世界，但他们觉得就算有了孩子也还是想住市中心，于是

选择了最中心地带的公寓。传统商业街、大型商业设施以及美术馆、公园等全在步行范围内。不少人在租房时注重位置，买房时考虑到将来又会以空间宽裕为先，他们却果断选择位置优先。正是因为他们十分明白什么对自己最重要，才能当机立断。

“我先生走路上下班。通勤时间大幅削减，他就能积极参与育儿，我家晚饭也是先生负责的。我的工作经常要到处跑，住在市中心去哪里都方便，也是一大优点。外地的朋友来东京，如果住在郊区要让他们特地上门，会感觉过意不去。住市中心的话，朋友逛街顺便来访，就轻松许多。”这个选择唯一放弃的是宽敞。然而似乎有众多优点，足以弥补这个缺憾。



数据

3人生活（40～49岁的夫妇＋4岁的儿子）

59m² 两室一厅（饭厅、客厅18m²＋儿童房5m²不到＋卧室11.6m²）

房龄7年（入住7年）

集合住宅（自有房产）

东京山手线内的超级市中心

距离车站步行5分钟以内

不是家小就得奉行极简主义，必需品、大件家具样样不落

让小居室生活愉快舒适的一大策略是尽量减少大件家具，漫不经心妈妈家（自12页起）的生活方式可谓其代表。做出这种选择是因为，这样能使家人心情舒畅，住得舒心。但是，也有些家庭会觉得没有沙发和床的生活不适合自己。齐藤小姐的选择是，餐桌椅、沙发、收纳架、床、工作桌一应俱全，哪一件都不放弃，只要能让家人生活得更舒适，她觉得就是不可或缺的。此外，家里空间不够的人常常因为家小就选用小型家具，齐藤小姐也没有这样做。

饭厅里的收纳架高度接近天花板。沙发长178厘米、宽89厘米，足够让人好好放松。电视机的尺寸也不算小。

“我喜欢坐在沙发上伸长双腿，悠闲地读书、看杂志，我先生则很期待周末在电视上看电影的时光。我不会考虑在这类必需品上让步。”收纳家具也是，买小了可能会不够用，到头来还得添置。既然如此，不如一步到位，一开始就买大些，明确今后不再增加，比起屋里小家具挤挤挨挨，空间会显得利落许多。



厨房是独立的。反复搬家之后，得出了独立的厨房比开放式更没有压迫感的结论。
下图中，用途各不相同的煎锅备了6种。都有必要，于是就决定都买。



家具以外的物品也一样。家里爱烹饪的“煮夫”想要的厨房用具没有数量限制。光是煎锅就有6种，菜刀更多达8把，因为用途有别，都是必

需品，所以才决定入手。家中也预备了防灾用具和储备用品以防万一。除了能背走的紧急用品包，还设想了被困家中的情况，因此储备量着实不小，既然是必需品就不能省。

放入大件家具，东西齐备，小屋就更小了。但齐藤小姐的思考方式是，不让家人的愿望打折扣，而是另辟蹊径让人感觉不到空间狭小。沙发挑选较矮的，减少压迫感，电视柜选择可以隐藏影音设备的款式，视觉上更清爽。靠背椅没有配齐四把，来客人时用长凳。不让高大的收纳架出现在望向窗口的视线中，将较矮的家具布置在视线深处，这些都是齐藤小姐的小心思。由于视线通畅，房间自然显得宽敞。各种用心的小细节一起营造出了小空间内的舒适生活。



我在纽约生活时，因为家小而感到没法享受家装的乐趣，正闷闷不乐的时候发现了这本书Small Spaces（Rebecca Tanqueray著）。书里尽是小而美的装修实例，看后心情豁然开朗，涌起了干劲。

放下所有的东西需要多大?

正因为有狭小做“镇石”才刚刚好

真正必要的家具、想要的东西，齐藤小姐都没有放弃。不过，还是会有因为房子小而克制购买的情况。

“我家没有大到什么想要的东西都能放得下的程度，我时刻提醒自己这一点。当然会有因为没地方放而搁浅的购物计划。这种情况如果经常出现，人可能就会开始想住更大的房子。但是，到底要多大的家才能放下所有我想要的东西？”

人的欲望无止境。就算住进大一倍的房子里，如果任性购物，又不舍弃原有的东西，房子再大迟早也会感觉小。而且，到那时候东西或许还会超出自己能管理的范围，收拾整理会很辛苦。与其如此，还不如随时意识到自己住在小房子里，经常检点物品数量。齐藤小姐是这样想的。

“我搬过好多次家，非常明白就算住在小房子里，自以为用很少的东西生活，实际上物品的数量也还是很惊人。而且，人能管理的东西数量是有限的。我感觉自己的记忆容量有限，东西越多就越成问题。今后随着孩子的成长，我想孩子的东西会多起来，这样的话我就打算减少自己的东西，做出调整。家里地方小，就好像镇石一样，可以控制东西不过度增加。”



五颜六色的玩具放在筐里用架子收纳，不用的时候几乎不会引人注目。童车收在玄关鞋柜下面的空当里，特地买了刚好能放进去的尺寸。儿童用品也处置得当，实现

了清爽的空间。

如果家里地方大，就算放着也不碍事，只要不是特别有意识，人们就容易拖延对物品的审视和处理。但假如地方小，东西一多就会有压迫感，自然就会时常注意东西进出之间的平衡。这样才能住得舒服。

狭小≠不方便，狭小≠不好住，积极关注并享受“小”带来的好处

不少人觉得“房子小，转眼就会堆满东西不可收拾，很麻烦”“我家会乱都是因为小”。但是，只要转变思路，也可以认为“住在大房子里，审视物品的机会少，东西容易变多，加重管理的负担，很麻烦”。齐藤小姐就是后一种思路。住在小房子里，不管怎样都要对物品数量的增长有所顾忌，东西不会大肆增加，平时的家务也乐得轻松。年纪变大之后，整理东西的任务会越来越艰巨，从现在开始留心，将来也就无须担心。这些都是家小的好处。

同样以小家为前提，得出的结论却完全相反。齐藤小姐就是这样，总是看到小家积极的一面，也就是秉持“幸好家小”而不是“都怪家小”的思维方式。

幸好家小，打扫可以速战速决。

幸好家小，要用什么马上就能拿到。





来客人时，长凳与餐桌配套使用，在沙发上休息时则用作茶几。孩子还能坐在电视柜的台面上，把它当成画画的桌子。凳脚下面贴了防止刮擦的毛毡（见下图），方便移动、变换用途。





用较窄的桌子布置一个书房空间。以前试过用餐桌来代替书桌，却发现难以集中精神，餐桌上也容易东西散乱，于是另外设置了场所。



床下收纳防灾用品和储备用水。床是在“大塚家具”买的。

幸好家小，必须勤快收拾，不会放任东西散乱。

幸好家小，不放弃改善，总会冒出好点子。

“我父母家用吸尘器全吸一遍要半小时以上，我家小，10分钟就够了，电源线也不用频繁插拔。父母家太大，光是在厨房里取个碗碟就要走来走去，我家的厨房小，站在水槽前面一伸手就能拿到。打扫和做家务都是举手之劳。”像这样往好处看，就连突破空间局限的“斗智斗勇”也是其乐无穷。

吸收各种小居室生活的技巧、思维，全面武装自己

即便选择了小户型，齐藤小姐也从未放弃对室内装饰和生活舒适度的追求，营造出了酒店水准的简洁空间。这是她考取整理师资格，并不断努力思索改善家居环境的结果。她传授的小居室生活技巧受到很多人欢迎，目前正在举办收纳讲座，还出版了两本书。

若是向齐藤小姐讨教她总结的技巧，那么她首先会提出的一条是：增加搁板。“添置家具之前，请一定试一下这一招。”齐藤小姐在厨房的壁橱和饭厅的收纳架里都添加了搁板，这样既能消除无法利用的死角，又方便存取。不过是多加一块板，办起来不费事，效用却相当大，而且不会对小房间造成压迫，非常值得一试。

此外，家具的选择也有窍门。在沙发上放松时，将配合饭厅购买的长凳移过来，就能用作茶几；只在晚上睡觉时才使用的大床，选择下方可以收纳的款式，作为收纳空间充分利用；抽屉柜还兼具梳妆台的功能。挑选多用途的物件，就能省去一些东西，这是小家生活必不可少的采购准则。





床脚一侧摆着收纳贴身衣物的抽屉柜。上层抽屉里装着化妆品和首饰。只要取出摆在里面的镜子，这里马上就能变身梳妆台。

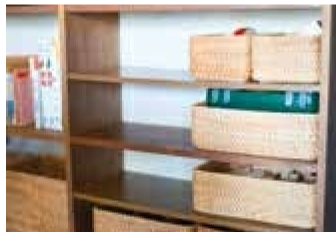
“还有就是，不要想着什么都在家里解决。比方说玩具、绘本，这种东西很容易多起来，但只要有效利用儿童乐园、图书馆这类公共场所，就没必要在家里存放太多。我也会去书吧。有很多亲戚来玩的时

候，我会安排他们住附近的酒店。在家没法专心工作的话，我会用一下大堂。我们公寓的垃圾存放处24小时都能用，家里的垃圾箱少也没问题。孩子想跑动、玩耍的时候就去公园。”

将公共空间视为自己家的延伸，既然那里有大量的图书和玩具，那么自己没有也没关系。这样思考，就会得出家不必大的结论。在收纳方法、物件选择上动脑筋，掌握灵活的思考方式，有了这样的准备，齐藤小姐的小居室生活当然愉快舒心。



增加一块板，就能充分利用空间，也不必把东西叠起来，可以方便存取。上图是厨房的吊柜内部，里面原本就留有钻孔，添加搁板很容易。饭厅置物架（下）是先钻出螺孔、安上销钉，再装搁板的。



“在杂志之类的地方看到又大又美的房间，我也会羡慕，我会问自己：是不是还是郊外的大房子更好？但冷静地判断一下，大房子到底还是不适合我。当然，反过来也会有不适合小房子的人。没有哪个是正确答案，一味地说‘不大不行’‘将来一定要住大房子’就有点可惜了。小房子有小房子的好处。我希望大家能思考自己适合什么、重视什么，让积极地在小房子里生活也成为一种选择。”



家的第一印象取决于玄关。无论如何都想让这里看起来干净利落，于是在家时也把鞋子全部收在带门的鞋柜里。此处的柜子内部也添加了搁板，增强收纳能力。

请告诉我！
Q＆A

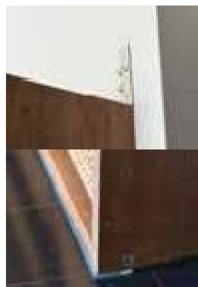
Q
挑选小户型时在房型方面有什么需要注意的吗？

玄关和洗手间收纳空间充裕的房型好像比较好打理。厨房和洗衣空间若跟自己的家务动线合拍，生活舒适度就会大增。我感觉最近开发商建造的公寓有不少对房型、收纳进行过细致的设计。

Q
你家行李箱和被褥是怎么放的？

行李箱我家有一大两小，都收在衣帽间里。箱里也都放了能带走的防灾应急用品。客用寝具我准备了气垫床和一套被褥，放在衣帽间壁橱的最上面。

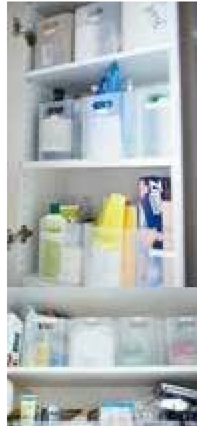
Q
对高大家具采取过地震防范措施吗？



我用L形金属件把家具的上部固定在墙上，底下也嵌入了一层合成树脂制的稳定板，可以防止翻倒。我希望采取两种措施能加倍安全。嵌在下面的用具不会对墙面、地板造成损伤，租房也能用。

Q
挑选收纳用具要注意些什么？

不要因为放置的场所不同就选用不同的收纳用具，尽量统一为好。选同样的东西可能会浪费一些宽度或深度，但好处是可以通用。照片上是厨房和玄关的柜子。一处用不上了，还能拿去别处接着用。



30m²

2人生活

柳本茜小姐的家

平面设计师

咖啡馆&酒吧“茜夜”店主

狭小与其说是缺点，不如说是优点。特意搬入小居室，从而收获舒适生活

柳本茜（Yanagimoto Akane）既是从事书籍装帧等工作的设计师，同时也在东京饭田桥经营提供日本茶和酒水的咖啡馆&酒吧“茜夜”，亦著有生活类书籍，如《“茜家"的小享乐舍下岁时记》（河出书房新社）等。www.akane-ya.net



置物架上摆放着烧开水的电热水壶，冲泡咖啡和茶的用具，用起来像酒店一样顺手。大概是由于那堵原本就是深茶色的墙，更让人有种置身酒店的错觉。

身边只有心爱物件，感受过这种快意之后，选择了三十平方米一居室的两人生活

借第N次搬家之机，柳本小姐和她先生一起住进了一套30平方米的一居室。他们曾经住过60平方米以上的房子，但现在的住所即使把2.5平方米的储藏室算在内也不过原来一半面积。一打听，好像也不是出于经济方面的考虑。首先让我们来采访一下，做出这个决定之前他们的居住经验。

柳本小姐说："从单身时开始，我就愿意住市中心，比起大小，我更在乎房子的位置。即便做了自由职业，开始在家工作，也不过是住一居室加阁楼的大小。比起大房子，有家居用品商店、咖啡馆这些去处的可爱街区对我更有吸引力。结婚之后也是一样，我们有过很多次搬家的机会，但两个人都越来越觉得搬去郊外不如住市中心方便，这样一来势必就以住小房子为多。"听说他们住60平方米以上的房子时，空间宽绰有余，看来原来就不是非常在意大小。

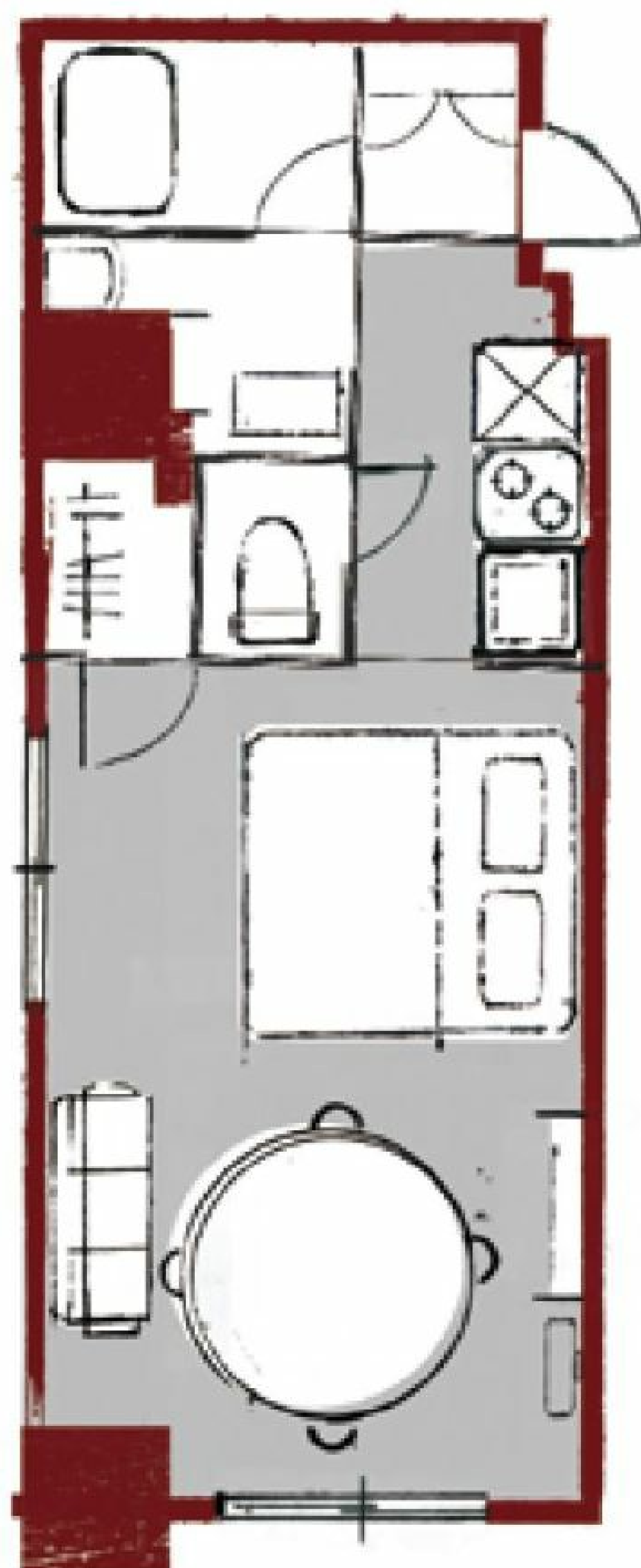

直径达152厘米的大圆桌足以让夫妇俩拉开距离各自埋头互不干扰。地面铺设不包边的组合式榻榻米地垫，提升了舒适度。

“话是这么说，但我还是在我先生工作调动搬去札幌的时候，才开始觉得倒不如小一点更好。那时候，我们在我经营的咖啡馆二楼还保留

了东京的家，在札幌就租了一个稍大一点的一居室。家具全搬了过去，但物品只精选了一部分。结果，我发现身边只有喜欢的东西，这种感觉真是太好了。我开始醒悟——东西只要这些就足够了！”经过这段生活，柳本小姐开始清楚地意识到：东西少一点，生活更愉快。

虽然厨房小到只有一个灶台，但做起菜来却比以前更顺手，这也是一个令人惊讶的发现。因为地方小，不能有太多工具，这种状态反而让操作更方便，让工具用起来更称心。“能好好掌握、管理所有的工具，这让我感觉很好。我好像很喜欢在有限的条件下，思考怎样做能更好。那时候我动了各种脑筋，很开心哦。”

有了这样的经历，他们从札幌回来后在原来的家里住了一段时间，再度搬家时，虽然找到过更大的房子，但依然选择了30平方米的小公寓。


◀ 厨房
◀ 卧室空间
客厅空间 ▶

数据

2人生活（45～49岁的夫妇）

30㎡ 一居室（房间17.4㎡）

房龄4年（入住2年）

集合住宅（租赁）

东京都新宿区

距离车站步行5分钟以内

之所以决定入住小家，是为了展开生活实验？！

重新审视对于自己重要的东西

跟札幌时期不同的是，这次搬家要把原有物品悉数搬走。虽说以前的住所大小和现在的相去不远，但东西已经多到感觉要溢出来了。而且一楼的咖啡馆决定关掉，那部分家当也必须处理，难度不可谓不大。

“反正，我就是想挑战一下小居室生活。要是能在这里住得习惯会很开心吧，怀着这种念头跃跃欲试。”于是，柳本小姐开始重新审视衣服、书、纸类等物品，扔掉的岂止是“不要”的，简直是把“不用”的东西统统舍弃了。要把东西全部纳入这个“30平方米+2.5平方米储藏室”的空间内，还是颇有压力。

就在此时，一部名叫《365天简单生活》的电影为柳本小姐提升了士气。电影中，主人公将所有物品全盘存放到自助仓里，每天只取出一件必需品，以此甄选对个人幸福真正必不可少的物件。柳本小姐感到很有趣，于是效仿这种做法，对带去30平方米新居的物品进行了严格筛选。



近处和远处分别是柳本小姐和她先生的衣服，不算极少，但也是偏少。“因为我喜欢的、适合的衣服已经确定，所以就不再增加了。”



把手工制作的半身裙和上衣当成自己的日常制服，也是衣物不会过量增加的一个原因。

“某种意义上，可以说我们是拿自己的生活做了一次实验（笑）。我先生也是爱跟风的类型，于是我们就一起开心地进行了实验。”

收纳不受固定观念束缚，小居室中也能惬意生活

参观了柳本小姐的家，我们发现要想有效利用小居室的有限空间，就不能受到固定观念的束缚。我们在一些容易被忽略的地方发现了意料之外的东西。

例如，将书和衣服一起收在衣帽间里，这样就不必在客厅里摆书架了；例如，将贴身衣物放在邻近更衣室的鞋柜里，这样就不必在空间不宽裕的更衣室里设架子，或者每次跑去远处的衣帽间拿了；例如，将咖啡机和茶具放在享用咖啡、茶水的客厅里，这样就不用让小厨房变得小了。

由于没有拘泥于思维定式，在收纳场所上动了脑筋，于是免去了添

置家具、架子的麻烦，节约了空间。收纳场所从生活动线的角度来考虑也都是非常合理的，并无不便。只要有灵活的创意，30平方米的两人生活可以很舒适，柳本小姐向我们证明了这一点。



左侧远处是收纳衣服和书的衣帽间。虽说书放在出人意料的地方，但有了这个创意就省去了书架。夫妇俩都爱读书，并不限制自己买书的册数，这里放不下了就送去二手书店。家里的书在频繁流动之中。



日用品全是小包装，家中不仅没有存货，还惯用便利店装、试用装

在“整理困难户”的家里发现大量备用日用品的事例并不鲜见。因为家里地方大，也有地方放，看到打折就买，买多了就搞不清家里都储备

了些什么，于是又买，就容易陷入恶性循环。柳本小姐家当然不存在这种情况。既然住在市中心，附近的超市、紧邻的便利店里就有大量物品，那么家里用品只要能满足当下所需就万事大吉。

更让人惊叹的是，柳本小姐家不仅没有多余的库存，手头在用的东西也全是小号。不仅不用大包装，正常包装也不在考虑范围内。调料全是最迷你的便利店装，护肤品则挑选试用装。就算大包装卖得更便宜也毫不在意。“小包装不仅收纳方便，还能很快用完，总有最新鲜的东西用也是一大优点哦。”





因为厨房很小，调味料都是小包装。同样，化妆品、护肤品也喜欢试用装。拿上平时的化妆包就能出门旅行。每样都能趁新鲜用完。

并不因为家小，就选用小家具。

拥有大件家具，住得更舒心

两个人住30平方米，可能有人会首先考虑放弃床，选择打地铺的生活。不过，想要打地铺，一来需要收纳被褥的空间，二来每天搬上搬下也是相当繁重的体力活。或许有人会另外想办法，选用小型家具。但是，小型的桌子、沙发用途单一，也可能没法让人充分放松，结果怎么样都不好用，反而会变得没用。桌子变成堆东西的地方，沙发当成靠背，休息坐在地上，这类室内设计中的遗憾时有耳闻。

柳本小姐觉得，如果选了小家具感觉不好，凑合用，还不如把大却好用的东西摆在家里。这跟日用品选用小包装是完全相反的结论。

床选的是Queen size[注]。矮桌的直径有152厘米——房子更大的人通常也不会选这么大的尺寸，害怕会使房间显小。

“放在这个房间里很合适哦，虽然别人会说这家具也太大了吧，但

我觉得其实还是摆放大家具更能有效利用小空间。桌子够大，两个人同时各做各的不会相互干扰，而且就算工作摊子摊得大点，也不耽误吃饭。带回家的工作啦，缝纫啦，我全在这里完成。用这桌子做什么都行，也就用不着其他家具了。大床宽敞舒适，还能用来放松。而且我家是无处可逃的一居室，我们俩生活步调不一样，为了两个人都能睡得好，大床是必不可少的。”

候，把客用的凳子也考虑在内，这可算是个相当节约空间的选择。沙发



在小房间里用照明来分割空间。只在客厅一侧、床头右侧设置了吊灯和台灯。通过这样的安排，夫妇俩得以按照自己的步调生活。

选择矮桌的原因是不用放凳子。家里曾有过10个人围桌而坐的时候，把客用的凳子也考虑在内，这可算是个相当节约空间的选择。沙发

也选了较矮的，跟矮桌摆在一起拉低视线，能让房间显大。

此外，床、矮桌、沙发、开放式置物架，这四件家具全是刚结婚时买的，是近15年间一起四处迁徙的好伙伴。东西虽少，却传递出日久天长、备受珍爱的感觉。



玄关装有大鞋柜。但家里的鞋没有那么多，于是把贴身衣物也放在这里（白色带盖的盒中）。浴室就在旁边，这个位置很合理。



浴巾挂在浴室门前的固定位置上。在门框中间设置支柱，用文件环和单侧闭合的S形挂钩把浴巾挂在上面。这种挂钩跟普通的S形挂钩不一样，浴巾不会连同挂钩一起掉下来。



从物质这个人生的重负中解放出来，过上简单的日子，心境也随之轻松

“如果想在小居室里舒服地生活，就不能有太多东西。所以在达到舒适的状态之前，我们一直都在减少东西。这样一来，凡是不用的东西一概放弃，自己拥有的物品，就算是一支圆珠笔也心中有数。对自己有些什么尽在掌握之中、管理之下的状态，叫人心平气和、心旷神怡，实在是超乎想象。我发现，不用的东西、总也不打开的那些门后藏着的东西，简直是心灵黑洞、人生重负一样的存在。”

“那里面是什么啊？”将这种迷茫的情绪一扫而空，压力也就随之烟消云散。一旦品尝过那种快意，想要保持那种状态，人就会勤于检点物品。于是东西就不会再变多。柳本小姐家正是在这种良性循环之中保持着舒适的状态。可以说，这是托房子小的福才达成的生活状态。“我们搬来这里两年了。每天都保持这样的状态。有人临时上门也没问题。因为房子小，整个一目了然，打理起来相当轻松。很快就能全面打扫一次，也减轻了心理负担。”



操作台被洗碗机占据了，于是拿小折叠桌来当操作台用。由于东西少，在家做饭的积极性反而比有大厨房时更高了，也是始料未及。

狭小不是缺点，而是优点。

正是因为小，才过上舒适生活

由于能即刻打扫即刻完成，柳本小姐迎来了人生中最勤于打扫的时光。她说，正是因为家小，打扫完全不费事。“我先生也变了，变得不会再问‘那个在哪里？’这种问题。我想，是家里地方小东西少，对他来说容易了解哪里有些什么，生活变简单了。我感觉他也想要保持这种舒适感，打扫整理比以前更勤快了。”另一个巨大的变化是，原本几乎不下厨的丈夫开始主动钻研厨艺了。大概是要用到的工具少，哪里有什么了然于心，他不会摸不着头脑，于是自然感到自己也完全可以做到。

“有些人就算住大房子，拥有很多物品，照样能打理得井井有条，开心过活。但也不乏像我们这样，觉得住小房子、家当少些更舒服的人。各有各的好处和坏处，哪种选择都是个人意愿。可是很多人认为‘宽敞=优点、狭小=缺点’，我觉得这就挺遗憾的。在我家，并不是说‘即便狭小’也舒适，而是‘因为狭小’才舒适。‘狭小=优点。’这个大小住起来正舒服，我想我以后也不会去住大房子了。”



餐具只有吊柜里这些。在自己经营的咖啡馆里过足器具瘾，家里就不需要太多了。刀叉也只有两套，“家里来客人的话我会从店里带些回来”。锅只有三种，对两眼炉灶来说这样好像也足够了。



柳本小姐撰写过有关日本茶的书，也一直经营日本茶室。平时在家，她用为数不多却是精挑细选的茶器品茗。用完之后，茶器摆在椭圆形的木托盘里收到置物架上。

请告诉我！
Q&A

Q
家里没有保存纪念品吗？

不不，到底还是会有些舍不得放手的东西。其实我在平时不大看得见的地方——百叶窗后面的窗框那里藏了几个毛绒玩具（笑）。虽然跟这房间的气氛不搭调，却是充满回忆的宝贝，所以我就不显山露水地装饰一下。



Q
在小居室里享受时令变换的乐趣有什么窍门吗？

部分受我母亲的影响，我从一个人生活的学生时代开始，就喜欢装饰时令花朵之类的，享受岁时变换的乐趣。在小居室里实施的窍门就是不特地准备专用道具。例如，只要在酒瓶里卷上一点白色书法纸，就是很适合正月的花器了。



Q
怎样才能减少东西呢？

可能方法有点极端，我还是建议直截了当，尝试搬到小房子里。说到底，人要是没有限制的话，就很难下定决心。要是办不到的话，可以假想自己要住到更小的房子里，拿起物品一件件扪心自问是否要带去新家。

Q
家里会有暴露生活味的时候吗？

我们用烘干机和浴室干燥机，所以不会在房间里晾衣服。餐具用完马上收到洗碗机里，所以也不会有水槽里碗筷堆积如山的情况。为了保持整洁，我们会尽量减少这种生活味。

---

1. Queen size：加宽的双人床，在日本平均尺寸为170厘米×195厘米，具体视厂商、产地而定。

52m²

3人生活

能登屋英里小姐的家

公司职员

不执着于宽敞，最在意的两点如愿以偿：考究的室内装修＋理想的地理位置

能登屋英里（Notoya Eiri）一名在服装公司工作的专业陈列师。接受采访时正在休产假。对家装热情高涨，挑战了彻底翻新二手房的大改造。讲究到自己绘制平面图，打造出了符合个人趣味的空间。

https://www.instagram.com/eiriyyy_interior/



井井有条的厨房就像咖啡馆一样美观。能登屋小姐从格局到细节孜孜以求的改造，创造出了别具一格的空间。整个房间拥有与新建公寓现成的内装截然不同的魅力。



站在厨房的位置放眼望去，整个家宽敞通透。餐桌、沙发、床、大电视样样齐备，全无因为家小而有所放弃的遗憾。

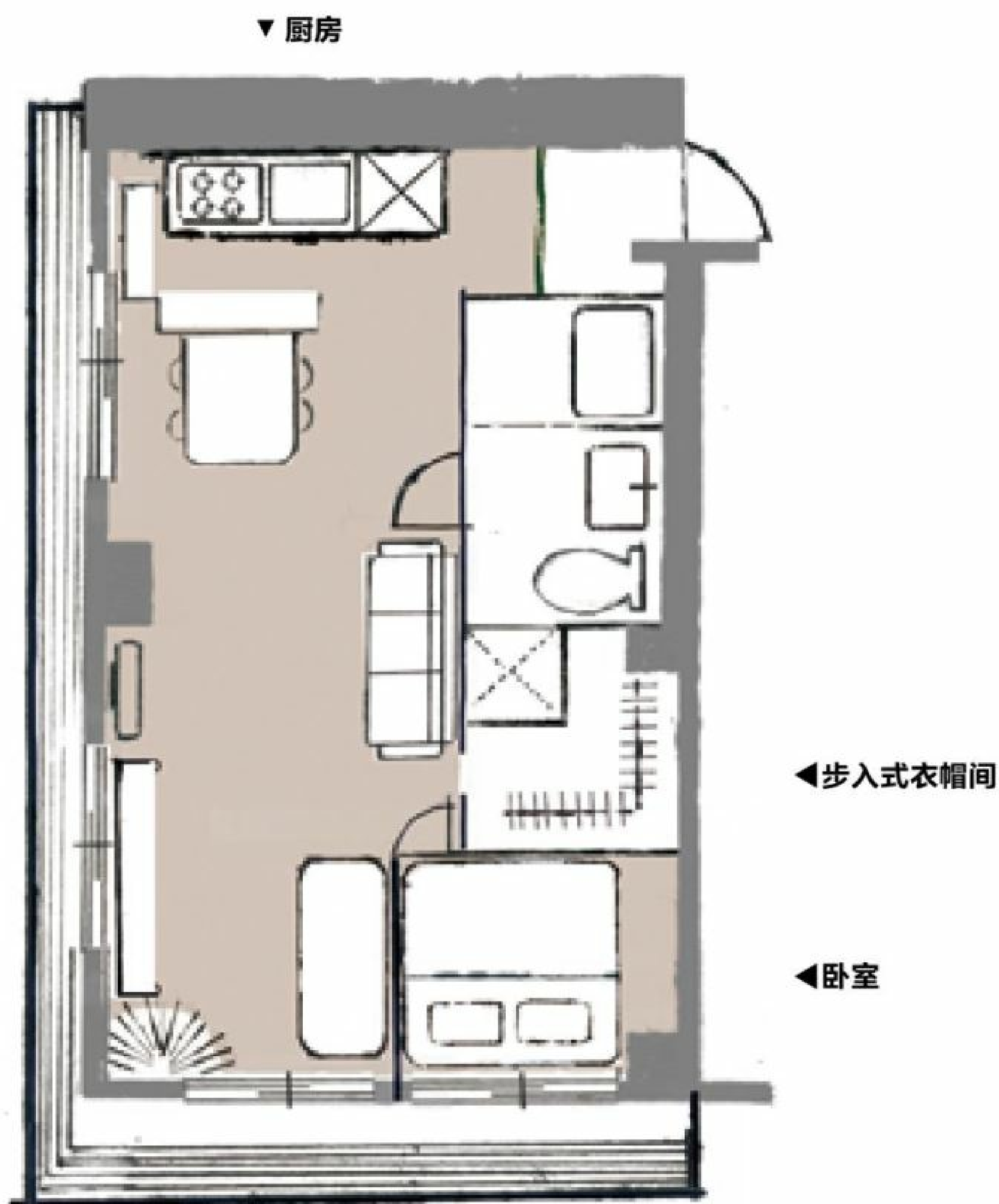


不为宽敞牺牲位置，就算小也要选择想住的街区

能登屋夫妇曾经租住过设计师公寓，很享受室内装饰的乐趣。但财务策划师认为他们继续支付目前公寓的房租并不合理，考虑到今后的人生规划，他们接受了建议，重新考虑住房问题。根据财务策划师对日本

楼市的预测，买房不如降低预算继续租房，然而要以那样的预算找到心仪的住所却很难。如果只是想住得舒服，换房子租下去亦无不可，但能登屋小姐对室内装修的要求高，想在住处实现的愿望多，找来找去都不如意。于是他们开始考虑购买二手房自己改造，并由此踏上了看房的征途。

“一开始我们想找大一点的房子，去郊外看了一些公寓。可是，如果想要还贷无压力，地点就比我们预期的要远得多……光是看房奔波就累得够呛，而且郊外的房子将来的价值也很难说。既然如此，那么不管大小，就选自己想住的地段不行吗？我们改变了思路。”



数据

3人生活（40岁的丈夫＋36岁的妻子＋0岁的女儿）

52m² 一室一厅（厨房、饭厅、客厅29.5m²＋卧室5.8m²）

房龄48年（入住2年）

集合住宅（自有房产）

东京都世田谷区

邻近多个车站

改造承接方：大和工艺株式会社http://yamatokougei.co.jp

然后，他们就遇见了现在这套52平方米的公寓。房子虽老，却是颇有知名度的古董公寓，不怕将来会贬值，于是决定入手。在预算和条件的限制下寻找住所，要选择什么、放弃什么，是任何人都必须面对的抉择。能登屋夫妇放弃了宽敞，选择没有贬值风险的热点区块和房产，把个性化的室内改造工程放在首位。首先明确自己在生活中最重视什么、追求什么，才能做出这样的决定。

“与其在郊区买大房子让老公赶远路上班，不如住小住近一点，我是会做这种选择的人。仔细想一想，我好像从小就喜欢小空间。读小学的时候，我会跟家里的狗一起钻进狗屋睡觉，还隔三差五跑进阁楼、壁橱之类的地方躲起来（笑）。地方宽敞虽然好，但潜意识里可能还是小空间让我更有安全感。”



拆除吊顶，让结构和管线裸露。天花板变高，视线通畅，非常有助于制造开阔的视觉效果。不加修饰的粗犷渲染着现代感。

希望充分享受生活，才借改造来苛求家装

能登屋小姐在服装公司从事陈列设计的工作。虽说她原本就属于时

尚敏感度较高的人士，然而就室内设计而言，还是以前在纽约、巴黎各住一年的海外生活真正让她有所领悟，并点燃了她改造二手房的热情。

“我有很多机会看到美丽的家，感觉自己培养出了看家装的眼光。我也明白了自己喜欢什么风格的居室。我住巴黎的时候，去芬兰参观过阿尔瓦尔·阿尔托（北欧建筑师的代表人物）的故居，非常心动。”

能登屋小姐在海外增长了见识，看到了许多注重室内设计和家居生活的实例。后来，她有朋友买入二手房展开了改造实践。大功告成后她登门拜访，实地感受过那种有型和快意之后，比起现成的装修好无功无过的房子，她越发想住进能体现个人品位的家里。

好，或者应该避免做小众风格的装修，但能登屋夫妇并不这样认为。他



男主人的爱好是弹吉他，为把吉他挂上墙，设置了挂钩。旁边墙上的壁挂式置物架的间距是可调的，放下了一开始没打算要的电视机。

从资产价值和方便转卖的角度来说，或许很多人会觉得新公寓更好，或者应该避免做小众风格的装修，但能登屋夫妇并不这样认为。他

们认为最重要的是满足自己的生活需求。既然买了房，就算不是住一辈子，也总是会预期今后住相当长一段时间。这也是重视自己的生活才会做出的选择。

“将来我们也可能会把这房子卖掉，搬去别处生活。但我并不认为无功无过的装修就好卖，精心设计过的房子反而难卖。举个例子来说，长久使用之后独具魅力的北欧家具虽然是旧的，仍不乏爱好者，反而能以高价卖出。以前我开的车也是有点少见的车型，卖出去的时候要比同等条件的车值钱一倍。儿童用品也不要将就，只管买自己喜欢的，以后可以在拍卖网站之类的地方卖出好价钱。因为有这些经验，我渐渐就觉得在喜欢的东西上面还是不做妥协为好，一方面可以满足自己，另一方面在出售或出租的时候也能成为附加价值。”



采用不带门的展示型收纳，轻松明快。特别是这个钢丝框，可以露出墙面，毫无压迫感。上面的箱子里存放着圣诞装饰等。

从头开始的改造，能最大限度地利用狭小空间

人们可能会觉得52平方米的空间对一家人的生活来说太小，但能登

屋小姐的家并不让人感觉狭小，宽敞的空间四处延伸。这是由于一切从框架（将原有装修全部清除之后，只剩主体结构的状态）开始的彻底改造将空间利用推向了极致。为突破狭小的局限，到处都下了功夫。

改造是根据能登屋小姐自己绘制的平面图进行的。首先，家显大的一大原因是尽可能减少隔断。通常，在玄关和起居室之间会有门或者廊，但门会隔断视线，让房间显小，廊则仅供通行，于是决定不要，采取了玄关处的大门直通厨房的格局。

洗手间也一样。通行的做法是洗脸池和更衣室共用一间，但他们把马桶和洗衣机也设在一处。少一堵墙(注)就能相应地节约空间。要是分开，每个空间都很小，集中起来就显得挺大。实际效果如同城市酒店的洗手间一般宽敞舒适。

采用一室一厅的格局，不细分房间，也是让人感觉不到狭小的一大关键。厨房、饭厅和起居室连成一片，在哪儿都能感觉房子大。起居室的深处原本是摆有两张床的卧室，推翻既有格局的大改造为起居室赢得了充裕的空间。





约6平方米的卧室中放入一张较窄的单人床和一张小双人床。全是床的空间带来穴居一般的安稳感。房间以白色为基调，一面刷成蓝色，给人以明朗的印象。左图是从客厅望进去的样子，右图是从阳台往里看。

另一方面，现在用作卧室的单间有意保持在6平方米的最小尺寸，里面连衣橱都没有，这也是动了脑筋的。把节余的空间改造成可以从客厅出入的步入式衣帽间，就解决了小空间家庭容易头疼的收纳问题。夫妇俩的衣服、过季的家电、吸尘器等等，全部可以集中在这里，收拾起来很方便，家也就不容易乱。

收纳不带门，减少压迫感；开放式置物，令视线通畅，有轻快感

实际上，能登屋小姐家连收纳方式的选择也颇有讲究，里面隐藏着让房间显大的秘籍。例如厨房水槽的上方，安装吊柜固然可以增加收纳能力，但是靠近天花板的柜子用起来不方便，不仅容易成为被遗忘的角落，空间上还会造成压迫感。于是，他们沿用以前家里用过的钢丝框和壁挂式置物架，在确保收纳能力的同时，力求减轻压迫感。此外，每件厨房用品都经过细心挑选，最终营造出轻松时髦的氛围，可与咖啡馆的开放式厨房相媲美，可谓一举两得。

玄关和电视机周边也同样采用开放式收纳。与带门的收纳不一样的是，视线在开放式收纳的格局下能直达墙面，减轻逼仄感。此外，鞋架及电视机周围选用的是间距可调的壁挂式置物架，这也是一大利器，可以根据不同时间段生活必需品的变化做出调整，避免物品容纳不下的情

况。

卧室和洗手间的门在不用的时候保持敞开的状态。厨房和饭厅的天花板是打通到顶的，尽量保证了挑高。这两个做法也有助于视线通畅，跟收纳不带门有同样的效果，可以使房间显大。



卧室的门是介乎黑色与褐色之间的微妙色调，令空间沉稳，富有张力。



洗脸池、马桶、洗衣机共处一室，统一成白、灰、黑单色系。



人字纹拼法的实木地板，有力提升空间质感。

因为空间不大，家装理想无须打折

正因空间不大，才让不妥协的理想家装成为可能。

实木地板选用白蜡木，拼贴成近年大热的人字纹；厨房是令人艳羡的名牌整体式厨房，墙壁贴上模仿纽约地铁墙面的瓷砖加以装饰；卧室和洗手间选择了异国情调的门；不同区域的墙面色调有别，增强了空间的节奏感。

无论是现有的新建公寓(注)还是经过改造的公寓，都不如这里的装修独树一帜，这是能登屋小姐从零开始一一挑选的结果。“找房子的过程中，我们也曾遇见过改造完毕的公寓，我先生中途犹豫说：‘那个也挺好吧？’不过现在他收回了自己的话，说：‘那时候我怎么会那样想呢，

幸好没买那房子，从头到尾按自己的想法来装修真是太好了。’”可见，住在格局、内装完全贴合心意的家里到底有多惬意。

随着改造工程的推进，因为预算问题不得不放弃点什么的情况并不鲜见，但能登屋小姐却实现了自己所有的心愿。







收纳大部分采用不带门的开放式壁挂。玄关处的置物架间距可调，最下层放得较高，可以安置婴儿车。毛巾收纳在洗脸池一侧的墙上，看上去跟酒店一样摩登。厨房的调味料放在成套的容器里，展示起来很美观。

“很有成就感呢。我觉得空间小也是愿望能够充分实现的一大原因。地方大的话，需要花的钱就多，有可能没办法像这样彻底地贯彻自

己的想法。”当然，为了控制预算，两人没有请需要另行支付设计费的建筑师，而是直接与建筑公司交涉，还跳过他们提供的选项，自己搜集信息，订购建材、设备，另下了一番苦功。但小居室这个选择一旦确定，后面细致入微的改造工程也就顺理成章了。

老实说，能登屋小姐也不是不希望房子能更大一点，但到底还是为自己度身定制的空间住起来满意得多。可以肯定，如果有机会重新来过，他们依然会做同样的选择。除此之外，她还考取了整理收纳咨询师一级资格，为让这个家更加舒适而积极努力着。能登屋小姐的家让人觉得，放弃宽敞，住进心仪的街区，打造称心的空间，同样是令人振奋的选择，大有可为。



将衣服及家电等大物件统一存放在步入式衣帽间中。



玄关处有家中唯一带门的置物架，里面收纳文具、工具、药等生活杂物。配电盘也在这里（最上层）。



厨房用品选用设计优美的产品，配色统一，东西虽多却不凌乱，看起来很清爽。刀具用磁性刀架收纳。挂杆上集中挂着工具、单柄锅和锅盖等。

请告诉我！
Q＆A

Q
孩子的东西你们是怎么收纳的呢？

我们在落地窗前面摆了无印良品的木架子。没有背板的开放式置物架不会挡住光线。我们把小孩的衣服、护理用品、玩具、绘本等都用这个架子来收纳。彩色的东西放进灰色的毛毡整理筐里，可以控制色彩的泛滥。



Q
将来孩子的房间打算怎么办？

我们本来考虑过安装带室内窗的墙板，隔离电视机周围和房间尽头窗户附近的空间，打算以后这样另外分出一个房间。幸亏一开始没隔，现在可以先好好享受没墙的开阔感。



Q
你是怎样收集装修信息的？

像Instagram、Room Clip这些分享照片的社交网站很有用。用“改造”、建材名等关键词来检索主题标签。一旦发现感兴趣的东西，直接就能看到使用效果，这样我就从买家秀的角度收集到不少有价值的信息。

Q
你家行李箱和被褥是怎么放的？

被褥我们收在床下。以前常有朋友来我家留宿，里面的一间卧室被用作客房，所以我们也常备客用的被褥。行李箱刚好能放进卧室床跟墙壁之间的空隙里，于是就固定放那里了。

---

1. 日本家庭通常把洗脸池、厕所、浴室分隔成三个独立空间。
2. 日本的公寓都是精装修，不存在出售毛坯房的情况。

53m²

4人生活

真树小姐的家

公司职员

简单生活研究者

小居室锻炼出简单生活的能力。日常家务变轻松，心态更从容，时间更宽裕

真树（Maki） 在广告公司工作之余，撰写博客《Eco生活》。削减不必要的物品和家务，合理高效又细致用心的生活面貌备受读者青睐。著有《不持有的用心生活》（Subarusya Corporation）等书。http://econaseikatsu.hatenadiary.com



坐在饭厅里也能看到真树小姐在厨房中做饭的房型。孩子们说点什么，马上能做出回应。

从六十平方米到五十三平方米，因为更在乎地点和环境迁居小家

灰白的地板搭配卡其色的见面式厨房(注)，内装透露出设计师的匠

心：摆上深棕色的餐桌和黑色的椅子，房屋呈现简洁而现代的气息——这里就是真树小姐的家。只需早晚简单地将东西归位，餐桌便时常保持空荡荡的状态。客厅里物件也很少，可以放心地让孩子们尽情玩闹。照理说，53平方米的一室一厅对有两个孩子的一家四口来说应该不大，可是这里的空间看起来却很宽裕，简直让人怀疑已经够大了吧？

真树小姐一家在大约4年前搬进这套公寓。当时她先生换工作，他们搬出了原先60平方米左右的两室一厅公司宿舍，搬来这套53平方米的一室一厅，相当于少了一个7平方米大小的房间。人们往往觉得搬到小房子里是一种倒退。不过，地段是真树小姐相当中意的；格局上，待得最久的厨房位居空间的中心，可以一边在厨房做事一边留心孩子的动静；内装设计和带落地窗的客厅也让人心情舒畅。因此，她对新家一见钟情，决定搬家，并没有排斥面积变小的事实。

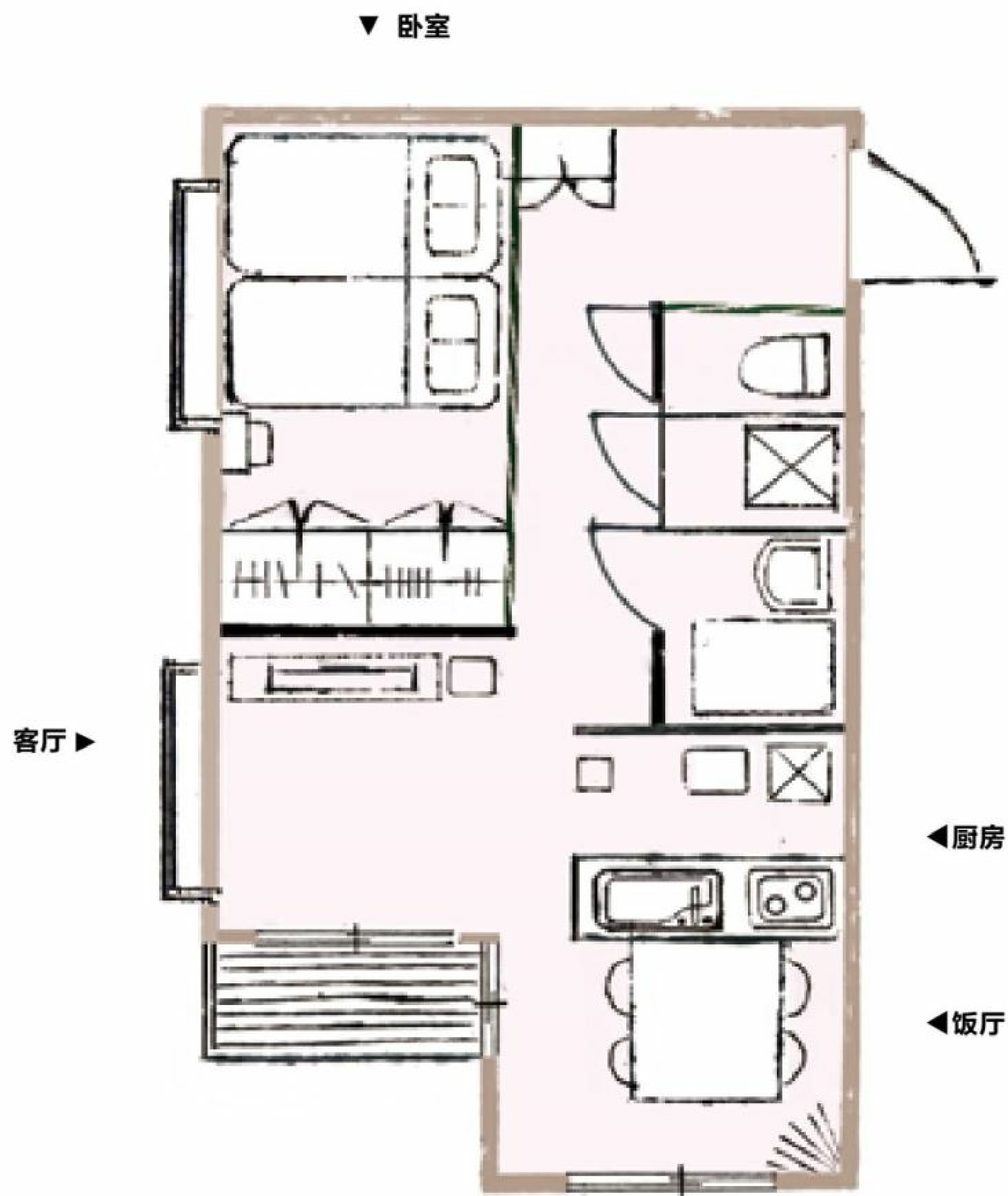


在客厅处看到的饭厅。卡其色的见面式厨房与黑色、深棕色的家具搭配协调，营造出现代风格的室内。

“当时我找房子的首要条件是大女儿不必转园，要重新操心幼儿园的事情实在太辛苦。虽说我以前就住在一站开外的地方，但从这边的住

所去车站，沿途是商业街，走起来很开心。路上走动的人感觉也很好。好像整个街区都能帮我照看孩子似的，是可以放心养孩子的那种环境，这是我选择这间公寓的一大原因。”

自家能支付的房租有限，选择住所就要明确优先顺序。对真树小姐一家来说，重要的不是“宽敞”，而是住所的地点、环境，以及内装设计、房型好用度等住所本身的魅力。也就是说，只要打破对大空间的执着，入住理想街区、理想居所的可能性就会大大提高。真树小姐一家不一味咬定“孩子要长大，不住大点不行”，灵活变通，才满足了对自己优先度高的要求。



数据

4人生活（30～34岁的夫妇+小学二年级的长女+3岁的次女）

53m² 一室一厅（客厅10m²＋饭厅10m²＋卧室13.2m²）

房龄16年（入住4年）

集合住宅（租赁）

东京23区内的热门住宅区

距离车站步行5分钟以内

全面反思，回归简单生活。

物品减少后，日子越过越顺畅

刚搬家时，家里还是三口人。真树小姐一边工作一边料理家务并育儿，忙碌且辛苦，但总算应付得还不错。然而，怀上小女儿为生活带来了转机。她觉得如果要继续工作下去，并兼顾好养育两个孩子的责任，此前的生活方式一定行不通，绝对会陷入混乱。于是，她趁着休产假、育儿假的时机，认真反思了自己的生活。

“可以想象，等我恢复工作之后，大概就没时间仔细打扫卫生了。那我能做些什么让家务变轻松呢？这么一想，就得出了东西少一点比较好的结论。当时，这个客厅里还有沙发、矮桌、落地灯、书架这些。如果没有大的家具和物件，孩子们能玩得更尽兴，吸尘也会更省力。我很喜欢买杂货，以前家里装饰了好多。可仔细看看，不过是放着积灰。这让我醒悟，如果没时间好好打理，还不如不要了吧。”



处理掉沙发、矮桌等之后，客厅一片空旷。孩子们可以悠哉玩耍，打扫也很轻松，好处多多。电视机摆在窗户对面一侧的电视柜兼收纳柜上。

真树小姐考虑的是先确保打扫和整理轻松方便，就算忙于工作也要保持让人感觉舒适的家。本该让生活更愉快的杂货，如果放着积灰就没

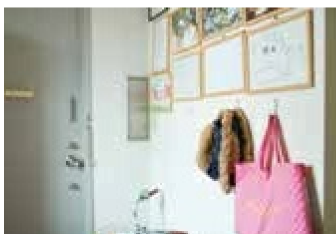
意义了，她很干脆地做出判断，花了两年时间处理不要的、不用的东西。

首先从装饰类杂货这种最先映入眼帘的东西着手。处理完之后，摆设它们的架子也就不需要了。最后收拾抽屉里那些看不见的东西——“已经不能写的笔啦，等等，真的有很多没用的东西。”

如果东西少，没有妨碍，孩子铺开玩具玩过之后就很容易收拾。

如果东西少，扔在外面的东西显眼，就会想着收拾，让空间保持清爽。

如果东西少，需要什么马上就能找到，不用东翻西翻，也不必犹豫用哪个好。



用孩子的作品和充满回忆的家庭照片做装饰。照片放在休闲放松的客厅等处有点嫌闹，所以装点在玄关处欣赏。



孩子的玩具收在电视柜旁边的箱子里。另外在孩子手够不到的地方也放了几件，偶尔拿来玩能制造特别感。

如果东西少，收纳空间不多也没问题，在小房子里也能惬意生活。

像这样，一旦开始舍弃物品，坚持简单生活，就会拥有许多好处。整理、寻找、打扫——这些事情占据了人们大量的时间。真树小姐切实感受到，通过减少物品，减少了家务所需的劳动时间，闲暇变多了，心境也从容起来。实践简单生活，已经融入真树小姐家的日常。

拥有必需品就好。

着眼于“当下”，连孩子的东西也不会变多

处理掉大量物品之后，真树小姐自我反省，“不需要的东西竟有这么多”，买东西变得十分慎重。现在，不仅昂贵的物品，连百元店的东西，她也要斟酌再三才决定购买。

“以前，一到休息日，我们就全家去逛商场，买点什么。不过现在想想，与其说是有需要，不如说单纯是用购物释放压力。”每次出门就会多点东西，长此以往，家被一堆东西占据，总感觉不大舒服，于是休息日又出去买东西。脱离这种恶性循环之后，真树小姐家一派清新爽利、气流通畅的气象，让人觉得在这样的家里生活一定非常愉快。

大概有不少人会觉得，家里有孩子东西就会变多，做不到简单生活。“小孩子长得快，需要的东西不断变化。但眼下真正在用的一定不多。我们家就只有此时此刻需要的东西。”

只关心“当下”。持有现在需要的东西，放弃过去需要的东西，将来需要的届时再买。真树小姐觉得只要注意这一点，家里的东西就不会增加到让人头疼的地步。衣服也一样。因为爱美，她每季都会高高兴兴地添置一些，只穿符合现时心境、现时自我的衣服，一年以上不穿的就适当处理。不考虑过去也不考虑未来，只考虑现在穿不穿，衣服也就不会过量增加。



收纳方面真树小姐基本属于封闭派。厨房除了能收入橱柜的锅具、器皿和调味料，其余什么也没有。操作台因此显得空阔，做菜方便，打扫容易，东西也不会沾上油污。

通过例行清理控制物件增加，兼带打扫的“全部取出”作业！

就算奉行持有少量物品的生活，只要一不留神，东西就会不知不觉地变多。向真树小姐一打听，原来她能保持这种简单生活的方法在于时常检点物品。她说自己每月会挑某处清理一次。

“如果决定今天要看水槽下面，我就把那里的东西全部取出来，一一确定要还是不要。判断的标准就看现在是否在用，现在是否需要。”重点不是一边巡视那个地方一边自问有没有不需要的东西，而是把里面的东西全部取出来，考虑是否把东西放回原来的位置。这样，筛选的尺度就会更加严格，发现被遗忘物品时也会印象更加深刻。“全部取出”还可以顺便打扫，一举两得。把某处的东西全部取出来，似乎是直面物品的好办法。



由于洗脸池设置在浴室中，真树小姐于是在厨房里化妆。在吊柜的下层设一个放置化妆品的角落。镜子安在那下面，站着不动就能化妆。



在铝制的名片盒中填入粉底、腮红和眉粉，进行小型化定制。

用心生活，则物品少而心灵富足

说起“不持有”的生活，脑海中浮现的形象似乎是一无所有、毫无情趣的房间或是自带绝尘气息的人物之类的。不过，拜访真树小姐家却让人感觉，东西的确是少，但并非戒绝了什么，她非常享受生活。印象中虽然她是忙碌的职场妈妈，但仍保有自己的爱好和珍视的生活。其实也不是什么大不了的，真树小姐不过是珍惜时令鲜蔬，喜欢应季采购，趁食材新鲜，用简单的手法烹调给家人吃。就算不做费功夫的大菜，也常做各种简单的预制小菜，冰箱里的美味食物储备充足。连味噌、橙醋这些调味品也经常做。季节一到，就腌梅子干、做糖渍水果什么的。孩子们的图画和家人的照片装饰在玄关处，进门可见，从中可以看出真树小姐非常重视家庭生活。东西虽少，心灵却很富足。不，或许应该说，正是由于东西少，真树小姐才心态从容，时间宽裕，可以好好去实现自己想做的事，过上了丰富充实的日子。



由于生活简单，真树小姐得以有闲料理她所重视的饮食生活。周末会预制常备菜、焯蔬菜，做各种准备。季节一到就乐此不疲地制作糖渍水果、梅子干等。



住小房子也没问题，就会涌起哪里都能住的自信

“通过减少东西，我们一家信心十足，觉得在哪儿都能住。住这套

小房子，我获得了不少锻炼。就算今后我们可能搬去更大的房子，在小房子里愉快生活这段经历也是非常有意义的。在这个家里开始的简单生活，让我清楚地明白了自己真正的喜好，加深了对自己的了解。如果之前我们搬到大房子里，我想我一定会不假思索，借机大肆购物，让家里的东西越来越多。”

大女儿出生时，真树小姐转过售楼处，憧憬过独栋楼房。然而实现简单生活之后，现在她意识到在小房子里也能住得舒服，已经不再觉得一定要有那么大的房子了。

其实，在接受采访后不久，真树小姐就确定要搬家了。下一处房子稍微大了一点，但也不过是59平方米，对四人生活来说还是偏小的两室一厅。她感到如果房子太大，以自己目前的状况来说难以管理，所以做了这个选择。“三室一厅的话会多一个房间。我感觉到最后那个房间可能就只是塞满不用的东西，那么有必要用房租去换这个空间吗？等孩子们更大一点，可能情况会有变化，但现在我还没觉得需要那么大的房子。”





要保持整洁，反复归位很重要。大女儿在饭桌上做作业，做完之后一定会把东西放回卧室里自己的桌子上。和小女儿一起收拾，把东西放回老地方。桌子和地板原本都是空空如也的状态，整理起来轻松，而且也让人乐于整理。

太大的房子无法照顾周全，会超出自己的能力，既然如此，不如就选小些的住。这就是真树小姐现在的想法。即便在四个人住53平方米的一室一厅时，她也没有借口“房子小所以不好整理”“房子小所以住不爽快”，而是认真摸索有没有让生活方便舒适的办法，最终过起不持有的生活。她也借此获得了在哪里都能轻松安居的能力。

通过入住小居室，真树小姐明白了对自己和家人来说生活要素的优先顺序。小家养成了她不为物所役、充实生活的能力。今后，对真树小姐来说，无论他们会住进怎样的房子，过上怎样的日子，这种能力无疑都会成为一生的财富。



充电式吸尘器充一次电足够给全部房间吸一遍尘，这也是家小的好处，随时可以轻松打扫。



一样东西不必备多件也是家小的好处。垃圾箱只有厨房这一个，离哪儿都近，用起来并不麻烦。



餐具全放在吊柜里，数量足够为一家四口奉上美味饭食。



做饭用的酱油、味醂、当料酒的“味之母”、味噌、砂糖、盐、胡椒这些基本调料，以及自制的橙醋、甜醋、面露。不会增加市售品的瓶瓶罐罐。



请告诉我！
Q＆A

Q
小居室生活还有别的优点吗？

可以自然拉近家人之间的距离。因为屋子小，大家就必须聚在一起，而且就算一个人在玩，也能时常察觉其他人的动静。我站在厨房里就能看到孩子们在做什么，方便关照她们。

Q
你们以后也打算一直租房吗？

我先生的老家在岐阜。我们想把家最终安在绿意浓浓的乡下。我们还想尝试农耕生活，想等孩子们长大独立了，就回那边去。所以在那之前，就打算选择需要的大小租房来住。

你Q家行李箱和被褥是怎么放的？

孩子们的衣柜比较窄，行李箱收在她们衣柜内侧那个空档里。行李箱里存放过季的衣服。冬天的被子会送到可以帮忙保存到下一季的洗衣店。我们还有一套客用的被子，设法塞在衣柜里面了。



Q
衣服你是严格挑选的吗？

我觉得衣服要适合现在的自己，只要有那么一些就好了。但我的衣服也不算非常少。我选藏青和白色作为自己着装的基本色调，确定之后搭配就容易协调统一，衣服不会增加太多。



---

1. 见面式厨房：水槽和灶台按面向饭厅的方向来设置的厨房。也就是下厨时不必对墙操作，而是可以跟家人面对面。

53m²

5人生活

铃木小姐的家

自由编辑

全家人聚在一起生活的时间不长。感受集体宿舍的乐趣，尽享小家日常

铃木（Suzuki） 曾在大型出版社工作，之后成为独立编辑。目前，围绕电影、音乐等娱乐题材，以及生活、饮食等相关内容，开展采访、写作、编辑工作。生活中是三个男孩的母亲。孩子尚小的时候，一边全职上班一边奋战育儿。



落叶松的地板、灰色的墙、铁杉木的格栅，在直线美的映衬下，“7系列”椅的有机设计越发引人注目。餐桌上不会摊着东西不管，每天至少整理一次恢复空无一物的状态。

与其“大而不便”，不如“小而方便”。

选择为生活加分的公寓环境

铃木小姐一家买下了他们租住近15年的公寓。做出这个决定的时候，大儿子14岁，二儿子10岁，三儿子6岁。在60平方米不到的空间住两到三个人，很多人也会嫌小，而铃木小姐家有三个尚处成长期的儿子，育儿任务正繁重，选择的公寓却只有53平方米。既然要买房，大可以选择面积更大的公寓或者独栋楼房吧，而他们偏就安于原先的大小。本以为他们会有不同寻常的理由，结果好像只是在各种权衡之下，自然而然做出的选择。

“我先生从学生时代、我从结婚开始就一直住这一区。这边认识的人多，不想离开是原因之一。然后，价钱容易入手也是一大理由。再有，我们俩都是外地出生，从小住着在开阔的土地上建造的大房子，小小一块地上那种细得跟铅笔似的独栋楼房都要花上6000万巨资，觉得没什么意义……对我来说，房子与其说是资产，不如说是方便自己扎根东京的工具。”

区，入住更大的房子。但她选择继续留在熟悉的街区。这边的教育环境



饭厅一派清爽，客厅一侧的墙面就全面辟为收纳。电视机、书、CD等统统放在这里。书是不停地买，放不下就送去二手书店。

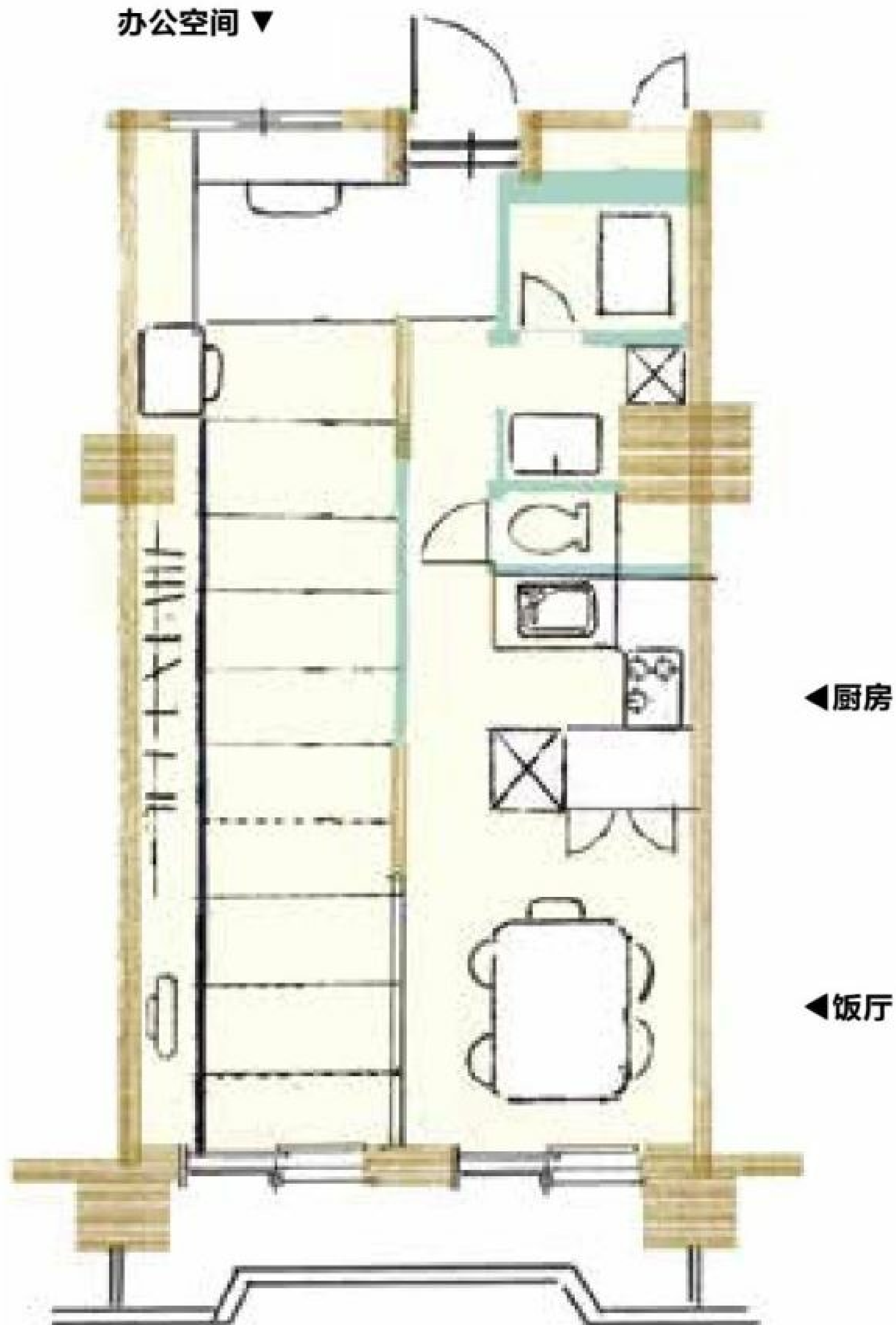
铃木小姐原本住在附近的朋友，有不少因为孩子长大而迁居别的街区，入住更大的房子。但她选择继续留在熟悉的街区。这边的教育环境

好，孩子们一直很有热情地坚持击剑训练，训练场也离家不远。家门口就有公交车站，公寓楼内还带医院。比起大房子，这里的魅力更大。“我是一边工作一边养孩子的人，时间很宝贵，所以比起‘大而不便’，还是‘小而方便’更好。我觉得住在这里，周围的环境能帮到我。”

孩子们还要继续长大，不会有什么不安吗？

对此，铃木小姐说：“我想总会有办法的。全家人都住在这个家里的时间其实并不太长。我老家那边的房子拿城市里的标准来说算是十室一厅，非常大。以前的确是住过很多人，但现在只有我母亲一个人住着。这样看来，按照家里人数最多时的需求来准备房子，真的有必要吗？我和我先生都是18岁离开家，我的孩子们将来也会离开。有一个让人到18岁就想独立的家不也挺好吗？”

铃木小姐的老家在宫城县气仙沼。曾经目睹大地震那种空前的自然灾害也是她做出选择的原因之一。“那时我也常常想，只要有最低限度的空间和物品能让全家人聚在一起，就堪称幸福了吧！”


办公空间 ▼
◀厨房
◀饭厅

数据

5人生活（45～49岁的夫妇＋高中二年级的长子＋初中一年级的次子＋小学四年级三子）

53㎡ 变体一居室（饭厅8.3㎡＋工作空间5㎡不到）

入住约20年（改造后3年）

集合住宅（自有房产）

山手线内的文京区

距离车站步行10分钟

改造承接方：设计生活工作室www.designlifestudio.jp

通过改造，变身一居室大空间。

正因为家小，空间美感更重要

铃木小姐本可以一直租房，之所以会考虑购买是因为当时铃木小姐经常去外地出差，时常去采访新建独栋楼房里的人家。地方上的房屋首先面积就很大，居住方式跟东京截然不同。看多了那种生活，铃木小姐不禁想：如果改造一下房间，我们的生活会有怎样的变化呢？当时家里是三室一厅，每个房间都很小，大儿子的房间独占了一间。改造翻新之后，就算大小不变也能有新的住法吧。“可能就是因为想改造看看才买下来的。”铃木小姐一脸坦然地笑道，好像在说：无论是改造还是住小房子，都让我来享受一下吧。

改造是委托建筑师青木律典先生进行的。“在杂志上看到他做的案例，我先生当下决定就是他了，于是先去碰了面。青木先生自己家也是改造翻新的，同样不到60平方米。在他家我们切实感受到改造给空间带来的巨大变化，也获得了很多启发，所以就决定拜托他了。”

青木先生提议不要做小房间，采取全家人能充分利用全部房间的格局。虽然这并不符合自己的初衷，但铃木小姐也想先尝试一下。“我想一开始做成最简单的格局，有需要的话再隔开就行了。并不是改造结束就完工了，从那时起才是开始。我打算跟青木先生商量不断改进。事实上，在住的过程中已经增加过间隔了。”





铺了榻榻米的起居室一侧是休闲空间，也是卧室。局部还设有架高的夹层，孩子可以在上面玩耍或学习。家里的空间全是多功能的。

改造结束后一看，原本细分的房型变成了一个大通间，虽然房子本身没有变大，但空间显得宽绰了不少。书架、电视柜、代替衣橱的个人储物柜等全部是嵌入式，这就不需要另外放置家具了，可用的地面也因此大了许多。

最值得一提的是，改造后那种美丽的氛围在3年后的今天也依旧令人赞叹。实木地板选用了落叶松，脚感好，光脚踩上去很舒服。透过纸拉门射进来的光线，美得令人惊艳。

“从结婚起，我们就在用‘7系列’的7号椅[注]，但直到放在这个空间里，我才第一次感受到设计焕发出的魅力。住在改造后的房子里也让我

明白了，如果空间本身很美，即使没有很多东西、不做装饰，也不会枯燥乏味，而且能让人非常满足。”

在小居室中，无论如何人与物的周旋都会比较繁难。但是，如果空间本身美，使用的材料质感好，就能提升内心的满足感，不需要再拥有众多家什。而且出于维护空间美感的动机，也会竭力避免放置不必要的东西。空间的美感和品质，看似与房间狭小的问题无关，其实大有关联。



透过纸拉门射进来的光线之美，久住依然会为之惊艳。如果空间美，想要维护这种美的意愿就会超过占有更多物品的欲望，自然就不会想要再新增物品。



在炉灶的上方用一根挂杆收纳锅盖、笸箩以及各种厨房工具，用起来很趁手。巧用墙面悬空收纳是小家生活的必备技能。

小居室生活，牢记功能多样化，就能有效使用空间

铃木小姐一家在改造前就住在这个53平方米的房子里。随着孩子们

的成长，物品日渐增多，一直以来都是过着与物品密切联系的日子。久而久之，自然培养出了灵活使用空间的技能。其中一条是设法让房间和物件具有多种功能。通过尽量减少单一用途的房间和物件，实现对空间的有效利用。实际上，改造中也处处可见多用途的巧思。

例如铺设榻榻米的房间，可以代替沙发，让人闲坐发呆；也能变身卧室；当然还兼具让家人聚在一起的客厅功能。

玄关也一样。水泥地面的面积挺大，放上办公桌，兼做铃木小姐的办公室。雨天时，也可以在这里晾干衣服。

餐桌除了吃饭，也是孩子们的学习场所，还能切换成铃木小姐的办公场地。

可折叠的小推车也一样。时而推到办公室，时而推到厨房，作为起辅助作用的小桌子大放光彩。移动到洗衣机旁边就能用来叠衣服，叠完之后可以直接把衣服运送到收纳处。



玄关的水泥地面积较大，局部设为铃木小姐的办公室。小推车展开后可以用作辅助台面，也可以推去厨房使用。

艺术品不仅出现在起居室，还装饰在玄关和过道处。玄关处的浮世绘是每个孩子出



需要摊开许多资料的时候，还可以在饭厅工作。处处多功能。

尽可能不设置单一功能的空间，不持有单一功能的物品。充分利用空间和物品，避免闲置浪费，这是非常有益于小家住户的生活智慧。



艺术品不仅出现在起居室，还装饰在玄关和过道处。玄关处的浮世绘是每个孩子出

生时买下的纪念品，不时换着挂。



有关物品取舍的书买来读总是毫不手软。可以提升整理时的士气。从书中寻求启发，然后执行。

控制物品的增加，需要训练。

定期拿出干劲，动手整理

铃木小姐一家在53平方米的家里生活了约20年。因为家有五口，稍一松懈东西就会堆积起来。“现在我能毫不犹豫地处理衣服和书了。只要住在这个房子里，就有必要定期处理物资，于是我就被训练出来了。如果房子大，东西可以先放着，不用处理也没关系，好像很轻松，但终究不过是推迟做决定罢了。家越大，东西就堆得越多，管理起来就越辛苦。房子大虽然有很多好处，但也相应地需要更强的管理能力，其实我觉得挺不容易的。”就算家很大，也总有一天会需要整理处置。住在小房子里，因为会定期整理，可以随时保持一身轻。

在铃木小姐整理东西的时候，助她一臂之力的是那些极简主义者、过简单生活的人讲述物品取舍的书。虽然想法不同，不是全部都能有共鸣，但无论哪本书里都一定会有值得借鉴的地方，能从中汲取力量。所以铃木小姐觉得读书挺管用，处理物品的工作进展顺利。读书重要的是，不要想着“面积不同”“家庭结构不同”，要抱着从书中寻求启发的态度来读。

“阅读跟自己价值观不同的作者的书，可以换一种视角来审视自己

的家。然后去做做看，就当作一项新的尝试也好，去做做看。只要这样，我觉得这本书来到我身边就是有价值的。”铃木小姐的生活告诉我们，人是可以靠训练来改变的，不必拘泥于“我是很难扔东西的那种人，住不了小房子”这样的想法。



连接厨房和饭厅的台面，既可以用于物品交接，也可以用来泡茶。



二儿子和小儿子身手矫健，是活跃在全国击剑大赛上的高手。家里改造成宽敞的一居室之后，在家也能训练了。

取舍之间张弛有度。

不放弃对自己重要的物件

虽然铃木小姐一直在日常生活中注意减少物品，但她并非以最低限度的物件生活的极简主义者。家里装饰着艺术品，架子上书籍、CD满满当当，一看就是有文化的人家。

“不分隔房间的一个好处是，家人之间近距离相处，相互之间自然就能了解彼此感兴趣的东西。父母在读的书、在听的音乐能自然地渗透到孩子的日常生活中，兄弟之间也会相互影响。反过来，父母也能充分了解孩子们的兴趣所在。”家小的好处是：不管愿不愿意，一家人都要待在一起。所以，铃木小姐认为并非因为家小就什么都不能要，书、CD和艺术品这些是必须有的，这些物品可以在亲子之间、手足之间创造相互影响的环境，这一点很重要。

另一方面，住在小家也不是没有舍弃。铃木小姐的衣物精简到了令

人吃惊的地步。一年四季的衣服几乎全挂在了约50厘米宽的挂杆上。“书上说，衣服只要有让现在的自己看起来美的就好（笑），我只留下最适合自己的那些，买一件新的就去一件旧的。”

厨房里的分类垃圾箱不要了，电饭煲、吸尘器也一一放弃。垃圾勤快地送去公寓的集中存放处，米饭用锅煮，打扫用扫帚——对该有什么不该有什么的判断惊人地合理。

“不得不对小房子做妥协时，我也会想，这是在玩什么惩罚游戏吗？不过，做改造的过程中，我意识到了我家就是‘集体宿舍’。住集体宿舍的时候，大家不是常常紧密地在一起生活嘛。我想现在我家就处在那种时期。一年半后，大儿子就要上大学了。等他独立之后，生活又会有变化吧。”所谓“集体宿舍”的状态，会有因为高度紧密带来的不便，也会有高度紧密带来的乐趣和凝聚力。铃木小姐的话中洋溢着积极的态度，正因为这段时间不会永远持续，所以更应该珍惜好的那一面，以享受的态度去度过。



冰箱抽屉的表面也用来收纳。位置低，不会太惹眼，需要时伸手即得。

厨房小而紧凑，什么都能立即拿到。水槽上方的置物架总是空着，做饭时用来放东西，可提高利用率。



连接厨房和饭厅的地方。左边的墙上贴着学校发来的通知，既方便查看也不显眼。下方的橱柜中收纳着小儿子的学习用品。



厨房小而紧凑，什么都能立即拿到。水槽上方的置物架总是空着，做饭时用来放东西，可提高利用率。

请告诉我！

Q＆A

Q

瓶瓶罐罐和硬纸板这些分类垃圾，你们是怎么处理的呢？

我们厨房的空间放不下分类垃圾箱，所以就享受住公寓楼的好处，一点点把垃圾送去垃圾存放处。我把超市购物袋挂在磁铁挂钩上，临时存放垃圾。



Q

你有放手过又告失败的东西吗？

沥水篮。有一个极简主义者说觉得没用就不要了，受他的说法影响，我也一度把这东西处理掉了。但后来感到它对我们五口之家来说是必需品，又重新买了一个。不用的时候，我把它放在架子上面，好让操作台宽敞一点。



Q
家里打算一直保持现在的格局吗？

我是因为要边住边改才做的改造，所以会不断地变下去。目前正在研究是不是要在饭厅和榻榻米之间加一扇拉门。我们也在寻找有没有可以完美解决隔音问题的办法。

Q
怎样的人才适合住小户型呢？

乐观、适应能力又强的人。因为他们可以在满足现状的同时不断动脑筋。反之，不太适合太过温柔体贴的人、太以做好人为目标的人。他们会舍不得扔掉别人给的东西，无论如何都很在意别人的价值标准，做不到自由发挥。

---

1. 7号椅（Model 3107 chair）：由丹麦设计师阿纳·雅各布森设计于1955年，是北欧家具的经典之作。

$35m^2$

2人生活

饭岛宽·尚子夫妇的家

公司职员·写作者

小家给予人轻装上阵、自由生活的能力，开启不被家束缚的人生

饭岛宽·尚子（Iijima Kan·Shoko）丈夫宽先生是IT公司职员，妻子尚子小姐是前外企职员转型的美食作者。宽先生是“跃跃欲试”派，负责做决定。尚子小姐做调查等辅助工作，负责推进实现。



二楼的卧室定制了嵌入式的吧台，晚上可以在这里饮酒、读书、用电脑，当作用来放松的客厅。床有时被用作沙发。“从我家窗口望出去是一片绿色，早晨起床时的风景简直棒极了。”

从老旧小公寓起步的人生，日后生活的自由度猛增

饭岛夫妇的小居室生活史从结婚起就开始了。婚后，尚子小姐搬入宽先生居住的二手公寓——一套房龄30年、田字形格局的44平方米两居室。与尚子小姐结婚前，宽先生想着“与其每个月付房租，可能还是买下来更好”，随意买下了这套公寓。两人就这样住了两年。这房子除了小，房型也不好，空气不太流通。尚子小姐爱下厨，这种结构的房子完全不适合想要一边喝酒一边悠闲享用家庭料理的两口子。他们也想过置换房屋，参观了不少新建公寓，却没有遇见令人心动的选择，一想到“要背负许多年才能还清的巨额贷款而只能买到这样的房子”就让人气馁。

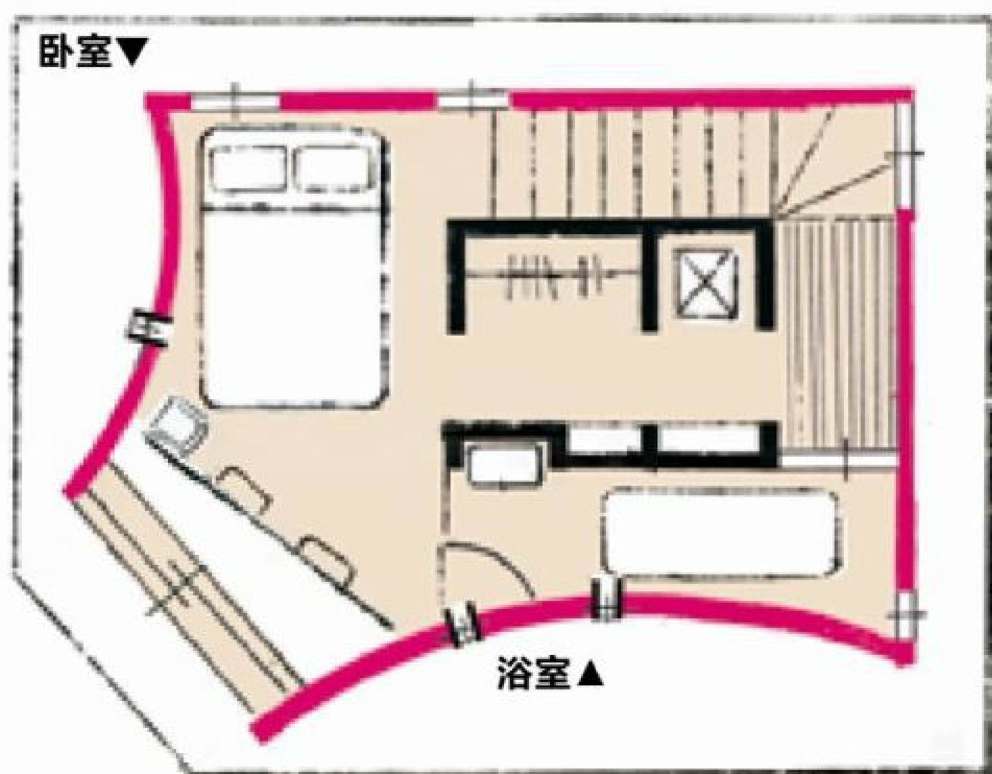
就在这时，翻新改造的概念偶然闯入了两人的视线。不是简单地给房子改头换面，而是将格局、装修全盘推翻从头来过，足以让生活发生巨变的那种改造。这想法让两人动了心。他们决定不换房子了，就把44平方米的空间改造一下。这一切已经是15年前的旧事了。“我们的生活发生了根本性的变化。虽然还是同一个空间，但改造之后梦想就全部实现了。这让我们对设计的力量抱有信心，觉得只要设计得当，房子小不成问题。”



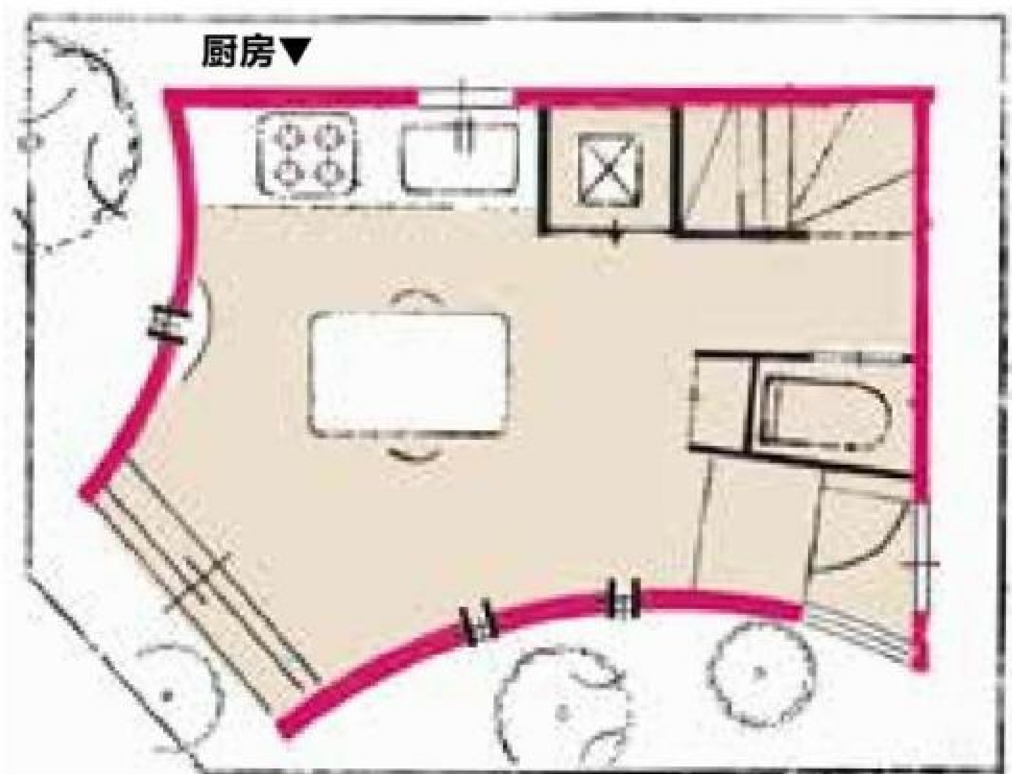
一楼的厨房一览无余，于是以美观为大前提进行了设计。各种小工具统一成不锈钢和黑色的，以免破坏硬朗帅气的厨房氛围。

他们在这里度过了愉快的时光。当房贷还清后，两人想体验一下更靠近市中心地带的生活，日子迎来了新的变化。他们找到不错的房子，

租下来搬了过去。能如此轻松地搬家，正是因为他们一开始购买的是半新小公寓。如果买下的是全新的大公寓，就会拉长还贷时间，想换房子也没那么容易。当初没买大房子，让饭岛夫妇自由地体验生活成为可能。此外，他们的公寓经过改造变得独一无二，马上转手租了出去，在此后的8年中从未闲置。下决心把房子改造成让自己觉得有魅力的住所，提升了狭小老屋的资产价值。



2 层



1层

数据

2人生活（45～49岁的夫妇）

35m² 两层一室（餐厨空间13m²＋卧室10m²）

房龄3年（入住3年）

独栋楼房（自有房产）

东京都港区

距离车站步行5分钟

设计承接方：NIKO设计工作室www.niko-arch.com

信任设计的力量，才下决心建造小家因为

饭岛夫妇在约50平方米的一室一厅中享受了许多人憧憬的市中心租房生活。这是一个以地点为先、宽敞为后的选择。在这里，出门就是丰富多元、给人灵感与启发的大都会，回家还有可以望见美妙风景的屋顶阳台，市中心的便利和草木丰茂的魅力并存。这样的日子过了一段时间，两人又冒出了一个新念头，这次想要挑战一下建造一个立体的家。

四处搜寻之后，饭岛夫妇在更靠近市中心的港区发现了建造目前住所的土地。虽然地处都市中心，在这片安静的住宅区里却可以看到很多被列为地区保护树木的大树，放眼望去有点像是身处小森林之中，令人一见倾心。问题是这块地真的很小，小到只有两个投币停车位那么大，由于地基的缘故也不能建到三层。虽说可以预见在这块小小的土地上只能建造相当迷你的家，但它仿佛地处森林一般的魅力无可抵御，最终还是让他们下了决心。宽先生解释说："因为我们对住房改造的初始体验非常好，所以认为哪怕地方很小，只要肯花心思，一切都会有办法。"是最初生活过的公寓让他们对设计的力量抱有信心，才促成了这个选择。



通往车站的道路绿意葱茏，从室内和屋顶上能看到许多绿树的环境令人怦然心动，于是决定买下这块土地。在房子的地皮上也遍植草木，有意识地融入街区环境。





只把真正需要和喜爱的东西带去新家。

房子大，不过是堆积无用之物

“完全没想到我们要盖的房子竟然比以前住过的都要小。两层楼加起来才35平方米，也就是两间学生公寓的大小。”说到这里，尚子小姐笑了起来。夫妇俩兴趣广泛，在最初住44平方米公寓时代家里还备有DJ设备，音响设施颇为讲究。那时东西不算少，但租房时就减少了，搬来新家前，他们更是决定只带上真正需要和喜爱的东西。“这是我们满腔热情建造的家，所以决定只把最爱的东西带过去。下了这样的决心之后，操作起来完全不困难。那边没有藏东西的地方，也没有地方把东西先放起来再说。要住到那么小的房子里，人自然就会做好精神准备，我们像玩游戏一样挑选要带过去的东西。”

心里想着要把什么带到新家去，而不是要把什么扔掉，从这样的角度出发来挑选物品，就自然实现淘汰了吧。可以说，饭岛夫妇和本书中的其他人家一样，在小居室中获得了如何与物周旋的锻炼。



确保收纳空间是这座房子的一大课题。楼梯的踏板下面全部辟为收纳，装入厕纸、电熨斗、文库本书籍等。关上拉门就能隐藏生活味。

“就算像现在这样，收纳空间这么少，没有存东西的地方，家里还是会有用不上的东西，会有买来后忘记又重新买的情况。这么想来，生活真的是只靠表层的一点东西在运转。在我们这么小的家里，物品经过严格筛选之后还是如此；如果房子大，有很多地方可以放东西的话，我想，自己有些什么，会很难做到心中有数。”

家中不必万事俱备。

借用外界的设施和物品家小也无妨，

宽先生说：“人的欲望无穷尽，会无限扩张。不管住多大的房子都想住得再大一点。只要有地方放，就总是觉得这个也想要，那个也不能少。不过，心里想着怎样让有限的空间更令人愉悦，还是这样的生活比较快乐吧！”

现实问题是，35平方米的独栋楼房总有局限。这种时候，思考方式就会成为影响生活愉快程度的关键因素。

“我们之前一直都在小房子里生活，自己盖房子的话，多少想要能放个沙发。但是没想到新房子只有35平方米，结果还是放不下。于是我们转变想法，想坐在沙发上放松的时候，就去有好沙发的咖啡馆。住在市中心不就是为了享受这些吗？附近就有漂亮的咖啡馆和酒店的休息厅。”

想读书的时候，就去图书馆；想一个人静一静，就待在车里，或者去住旅馆。把从车站走回家的绿色大道想象成自家门前的通道。充分利用都市生活的便利，多多借用外部设施，就没有必要什么都自备。饭岛夫妇的经验告诉我们，只要抱持这样的想法，35平方米的家也能住得非常愉快、舒适。



因为不想住在像是普通人自己想出来的那种家里，于是委托“NIKO设计工作室”进行了设计。用色方面也很大胆，二楼的墙壁用了粉紫色，与蓝色的床罩形成对比，分外时髦。

“我们家就像去野营时住的帐篷。帐篷是最低限度的大小，里面的东西只有一点点。然后借用周围的资源来享受，比如去附近的温泉啦，

欣赏外面的风景啦。看了电影《借东西的小人阿莉埃蒂》以后，我先生说：‘我们也这样好了！’片中的主人公需要什么就借一点来过日子，我们也一样可以灵活借用公共场所。搬到这个家里之后，我们开始往‘物品和场所都是大家共享的’这个方向来思考。”

在建房之初，为了让附近的居民和路过的行人感到赏心悦目，饭岛夫妇十分注意让建筑外观与周围绿树掩映的环境相协调，家虽小，四周栽种的植物可不少。一进玄关就是饭厅和厨房，是欢迎朋友们随时来玩的地方。

“有住在附近的人对我说：‘回家路上看到这房子就觉得心里安稳。谢谢你们盖了这么漂亮的房子。’还有朋友的孩子说：‘今天去了好像童话里面那种玩具小房子一样的家，很开心。’我们自己一直受到外界许多事物的滋养和启发，所以我们也要跟近邻和朋友分享自己家的风景和空间。这就是我们的居住之道。”





为了不破坏厨房有型的整体氛围，选择将冰箱隐藏起来，厨房旁边的门一拉开就现身。餐具放在冰箱旁边，有效利用了楼梯下方的空间。

非日常感的空间让人浑然不觉家小

借助设计的力量来解决家小的问题，为此饭岛夫妇选择的合作伙伴是NIKO设计工作室。建成的家小巧雅致，住在里面有一番如同身处森林树阴之下的妙趣，竣工次年还荣获了住宅建筑奖。由于房屋挑高和借景窗外的设计，家中全无狭小之苦，只让人悠然自得。这个家里出乎意料地几乎没有白墙。房子小就选白色，是谁都能想到的常规做法，但饭岛家却做了完全相反的选择。“我觉得颜色让狭小的空间产生了立体感。”非直线的墙面也很吸引眼球。墙壁的曲线，天花板和墙面的时髦色调，给人一种非日常感，或许是让习惯了白墙直壁的眼睛感到新鲜的缘故，对空间狭小的敏感度不知不觉降低。

饭岛夫妇注重建设双重意义的空间。要在小家里游刃有余地生活，除了设计的力量、物品的取舍，这点似乎是秘诀所在。尚子小姐所说的双重意义，也就是一个物件、空间有两种用意。这跟第134页中铃木小姐提到的多功能是一码事。



从楼梯上向下望见的饭厅，一派非日常空间的气氛。墙壁和天花板分别涂成褐色和绿色，代表树干与树叶的意象。再加上窗口浮现的树影，就仿佛坐在树下休息一般惬意。

例如，一楼的饭厅和厨房还有玄关的功能；二楼的卧室兼具客厅的作用，床也可以当作沙发。餐桌既用来吃饭，也用来工作。此外，垃圾

箱居然选择了可以用作凳子的款式。

“另外，我觉得在小房子里生活，日用品的设计感很重要。”为了让空间有开放感，家里只有最低限度的隔墙和门，这样就不能隐藏东西，大到厨房炉灶，小到各类工具，全都一目了然。所以必须按自己的喜好挑选设计美观的用品，这样即便家小，看上去也会井井有条，不显杂乱。

可以放在外面欣赏的设计以及有双重意义的物件通常不会便宜，但能让小家生活更舒适，所以值得投资。何况比起分别购买沙发和床，或是因为不美观而放进带门的收纳柜里藏起来，这绝对不算贵。



墙面上定制的嵌入式置物架是曲线形的，收纳装饰两不误。



既然是开放式厨房，炉灶就豁出去花钱买了“维京牌”的，酷炫有型，存在感超群。



垃圾箱选择了能当凳子用的款式。乍一看不像垃圾箱。

在这个细节考究、住起来舒心的小家里，饭岛夫妇最近的生活又有了新动向。周末，饭岛夫妇竟把整栋房子作为民宿出租给海外来客。“这也是分享的一环。能体验东京小楼里的生活，旅行者们很开心呢。”

当把家出租的时候，夫妇俩又在哪里呢？他们用民宿的收入在千叶的九十九里滨租下房子，在那里过上了度假别墅的生活。

离开自己买下的公寓，去别的地方住住，在自己迷恋的土地上建房试试，接着又享受周末别墅生活，总之，饭岛夫妇过着相当灵活的日子。“有人说我们这样很奢侈，但是在别的地方生活，而不是住酒店，

这种体验可以匹敌世界旅行，能够改变人生观。我们是抱着在这上面投资的想法。”

能够这样自由自在地生活，还是因为饭岛夫妇一开始选择了小居室。如果他们当初购买的是新建的大公寓，这一切也许就不会发生。这或许就是自在小家的终极形式了。





厨房完全是定做的。因为厨房一览无余，就安上门，把各种杂物都藏在里面。水槽下面的抽屉里全是锅、大碗之类的厨具。



紧挨玄关的嵌入式收纳柜，并不一门心思以收纳为先，也设置了装饰用的观赏性空间。收纳柜下面收着鞋子。



步入式衣柜，同时也是去往屋顶的走廊。



宛如度假酒店一般的浴室。因为空间关系，浴缸只能竖着放。



装饰性地摆一些书，不会带来压迫感。

请告诉我！
Q＆A

Q
零散的文件你们都保留着吗？

保险、税务、建筑相关的文件资料，我们当然都保留着没有扔掉。建筑师替我们在二楼衣柜的入口上方设了架子，文件就装在文件盒里排列在那上面。文件盒是我们在宜家买的，偶然发现有跟我家色调合拍的。



Q
你家行李箱和被褥是怎么放的？

被褥我们没有分季节，冷起来就再加毯子，所以不会很多，就收在床底下。因为没有可以拉出抽屉的空间，我们就选择了弹起式的收纳床。当行李箱用的旅行袋也放在这里。



Q
瓶瓶罐罐这些分类垃圾，你们是怎么处理的呢？

我们挑了两个可以用作凳子的箱子，这样垃圾箱就不用单独占地方了。玻璃瓶、塑料瓶和铁皮罐先一起塞在一个箱子里，另一个箱子装可燃垃圾。垃圾攒多了之后转移到门外小院的垃圾桶里。垃圾还是住公寓时处理起来轻松。

Q
你们不看电视吗？

现在的电视机越做越大，我们一直没找到喜欢的式样，这样一下就过去了10年。虽说家里预留了可以设置投影仪和幕布的地方，但我觉得也不大会用。用电脑也可以看视频，这样就足够了。

47m²

2人生活

加藤乡子的家

编辑兼作者

充分享受小家优点：打扫整理都省心，经济负担也减轻，物品不增一身轻

加藤乡子（Kato Kyoko） 曾在出版社工作，之后成为独立编辑兼作者。从事生活方式，尤其是室内装饰、收纳、烹饪领域的采访与写作。合著有《在巴黎居家下厨并采购美味特产》（小学馆），编辑有《与艺术一起生活的室内装饰》（PIE International）等书。



一居室由内而外分成卧室、客厅、饭厅等区域。点缀在卧室的花从厨房也能欣赏，这是一居室特有的优势。

与其勉力购买大宅，不如控制价格，保持轻松自由

前面给大家介绍了七个过着自在小家生活的家庭。我是负责登门采

访的作者加藤。我本人也住在小房子里，每天感受着小家生活的魅力，所以想把我家作为最后一例介绍给大家。

我跟我先生两个人住47平方米的公寓。这跟前面介绍的家庭比起来或许已经不算小了。但考虑到我是在家工作的自由职业者，算上工作空间，这面积还是不能说大吧。

我们是9年前搬来这里的，搬家之前住的是约65平方米的三室一厅。要说为什么会住进更小的房子里，是因为我的工作变忙，想搬到更方便一点的地方。那时的房子虽大，但距离车站有点远，电车的班次也不甚理想，对需要出门东奔西跑的我来说不太合适。此外，我长年就室内装饰等生活相关主题进行采访，去过许多实施二手房改造的人家，耳闻目睹了大量改造后住起来舒适快意的案例，因此我自己也摩拳擦掌，很想挑战一下。



厨房是用宜家的厨房组件搭建而成的。墙上的置物架摆着频繁取用的各种茶。放在外面展示的杂货尽量控制为天然素材，有黑色、白色、银色。

所以，我就开始搜寻买房的目标，没有考虑租房。一开始并没有专找小房子，也看过大房子，价格当然很高，就算喜欢也很难下决定。如

果考虑我先生上班方便我工作也方便的地方，缩小范围之后列入候选的都是不熟悉的街区，不能下决心一辈子住在那里。选了大房子，就会拉长还贷时间，不能轻易变动。一想到今后可能会一直被家束缚，无法去住别的地方，我自然就降低了预算，考虑起小房子来。

然后我们就找到了现在的公寓，地点对两个人都方便，价格也不至于强人所难。窗外绿树摇曳，能看到开阔的天空，令人神清气爽。内装是建造之初的原样，可以随意改造。于是我们想着虽然可能小了点，还是把它买了下来。



数据

2人生活（45～49岁的夫妇）

47㎡ 变体一居室（客厅、饭厅、厨房及卧室30㎡＋书房3.6㎡）

房龄21年（入住9年）

集合住宅（自有房产）

东京都北区

距离车站步行5分钟

改造承接方：COMBO工作室www.studio-combo.com

大房子不好收拾，太辛苦。

有过这种体验也是选择小家的理由

之所以觉得可能小了点但还是决定购买，原因是我们隐隐感到“大房子不好收拾，太辛苦”。结婚之初我们住的房子有一百多平，光是吸一遍尘就是大事一桩。做个家务得四处走来走去，让人情不自禁想拖延，要么干脆放着不管。尽管当时我是全职主妇，要打理好整个房子还是很不容易，有了工作之后，就更别提了，肯定无法好好兼顾的。

之后我们的第二个住所也有一个多余的房间，一不留神快递纸箱就扔在那里不管了。不马上整理也不影响生活，所以就总是拖拖拉拉不去管它。因为这个房间不常用，偶尔进去才会发现：哎呀糟糕，到处都积了灰。这样我多少是明白了，本来就不算勤快的我并不适合打理大房子。

可能老家对我的影响也很大。我是在乡下长大的，老家那边完全没有房子太小的苦恼。不仅如此，晚辈用房还是跟主屋分开的独立单元，祖父母住过的房间也都保持原样。哪个房间都不能说空，满满当当地塞着生活杂物。为了父母的面子，我得声明那绝对不是垃圾屋。但那个家里储藏着数量惊人的物品，从曾祖母、祖父母到离家独立的孩子们，都留下了东西。所谓有地方放，不过就是推迟物品的处理罢了。如今我父亲一人独守祖屋，料理大宅的辛苦是我现在都看在眼里的，光是想象一

下那种重负，我就没法觉得“大房子=好事”。



在冰箱的侧面安装磁铁收纳架、磁铁挂钩，把厨房用具收纳在固定位置上。



到处都有方便打扫的安排。在炉灶边摆了碎布片，脏了马上一擦扔进垃圾桶，一次性使用很省事。

多亏家小，打扫整理轻松快捷，物品也不会无度增加

住在现在的家里，一收到纸箱，我当天就会取出里面的东西，把纸板折好收起来。由于房子小，打扫转眼就能完成。房型是一马平川的一居室，清扫全家地板的工作交给扫地机器人就好。因为每多出一点东西都会妨碍生活，自然会及时收拾。买东西的时候也会时刻掂量家里是不是放得下——家小起到了让我们适度节制、减少冲动消费的作用。因为工作的关系，家中书和杂志会增多，我也在考虑稍微增加一些书架。但即便是眼下，我也不能一下就找出家里的书，所以最好还是多记挂家小，加油整理。

我常常想起大约20年前我的一位采访对象说过的话：“因为腰间变紧就穿松紧带半身裙，结果只会更胖；同理，东西一变多就增加收纳，东西只会更多。”说这话时，对方正谈及搬到收纳空间较少的家里帮她解决了物品泛滥的问题。当时我还心想“啊！这么一来不就越发难收拾了吗？”但住进这个家里之后，我总算充分理解了这句话。把收纳空间的多少替换成居住空间大小也一样。房子一大，相应地容易失去警惕，东西越积越多。小家似乎能起到类似收紧皮带的作用。



办公室与厨房并排设置。只有这里隐藏得较深，就算乱一点从外面也看不到，大可坦然无忌。烧饭和工作两相兼顾，能节约时间。

当然，在我采访过的家庭中，房子又大、收纳空间又多，但同时也擅长物品管理，用适量物品生活的家庭数不胜数。一直以来，我也见到许多人家，家中物件繁多但丝毫不让人感觉累赘，生活得愉快且美。只

不过就我个人而言，小家这个制约很有存在的必要。托家小的福，我感受到了勤快收拾带来的舒适，也体会到了不增加东西的轻松自在。小家生活培养了我全新的生活习惯。



床是暴露在外的，但盖上床罩就一派清爽，不显突兀，也是出人意料。只要摊开床罩，感觉房间就一气整理好了，可谓一块效果立竿见影的布。

人真正需要的物品不多。

还是“没有更轻松”多想想是“有了更方便”

家小，东西必然不能多。我家多采用展示型收纳，这让我家东西看起来显多。虽然跟我采访的其他人家相比，我感到我家的东西比较多，但我平时也相当有意识地在努力控制物品的增加。

生活必需品其实真的只要很少就够了，这一点我与第56页起的柳本小姐一样有过亲身体验。由于我先生工作调动的关系，我们刚结婚就要前往海外居住，因此两人在短时间内把此前各自生活时的物品全部审视了一遍。海外的住所是家具全配的，除此以外想带去的东西我们必须自己运过去，这部分是自费的。运东西到海外当然不便宜，所以我们相当谨慎地选择要带走的东西。此外，我们没有保留原先的住房，而把带不走的家当运回老家也需要花钱。一旦保留物品需要花钱，人就会意外地变严格，留还是不留，相当认真地面对物品拷问自己。我们随之发现的事实是：一个人占有的东西是何其之多，真正需要的东西又是何其之少。那次搬家的经历让我切实感受到，只需要不多的物品就足以让生活正常运转，东西少生活起来更轻松。



从卧室这边望向厨房一侧。考虑到收纳空间少，工具放在外面做饭时更趁手，于是大多直接外置收纳工具。虽然已经尽量统一色调，着意减少杂乱，但这么一看，东西还真是不少……

诚然，这世上有许多美丽的东西，也不乏我们想要据为己有的物件。实际上在我家，纯装饰的非实用品也不少。不需要的东西就不持

有，我总也做不到如此斩钉截铁。不过，每每有机会，例如犹豫是否要买某物时，我往往会一面幻想“有这个的话会很方便很开心吧”，一面深思熟虑，想到“没有的话生活则会轻松少负担”。

对物品，人总免不了想着“有它会方便”而购买，然后犹豫再三也难以舍弃。但东西一多会不方便存取，需要管理，于是也就有“有了不方便”“没有更轻松”的一面。我感到自己因为在这方面有体会，所以东西不会过度增加。


单身时代入手的碗柜，用了有20多年。原本只有四层，我去建材超市裁了板给下三层各加了一层，让器皿存取更方便。

一居室让小家也显大，还有利于连锁行动

我们在搬入现在的家之前，先进行了改造，彻底打破原有格局，将

房子改成了一居室。其实我们也不是一开始就这样打算的，起初的设想是安装拉门作为间隔。不过，随着改造工程的推进，为了将支出控制在预算内，我们放弃了一些定制项目，其中就包括这扇拉门。当时想，如果住了之后感觉还是有门更好，那就再追加。

但实际一住，我完全迷上了一居室宽敞空间带来的便利和惬意。房子再小，只要整体形成一个大开间，也会让人感觉宽敞。如果有墙，空间可以分开使用，但一居室的空间可以连起来使用也是一大优点。沙发紧挨着床放，就可以当成卧室里的沙发用。这么一来，在卧室里悠哉休息的人可以自然地跟在客厅里读书的人搭话。客厅与饭厅毗邻，那么一个人坐在饭厅里、一个人坐在客厅里放松，也能看同一台电视。而且厨房和办公室之间只需步行三秒。趁工作的空档歇歇，移步厨房再容易不过。另外，我时常在卧室的角落里布置鲜花，这花不仅能在卧室里欣赏，从饭厅、厨房也能望见，不必到处插花就能处处怡情。



床左侧的布帘内是衣橱。跟橱门相比，布帘更能充分打开，放进什么都无妨，非常方便。因为有一定的深度，所以分成内外两层来存放物品，让收纳能力翻倍。



方便“顺便打扫”“顺便整理”也是一居室的魅力。比方说，打扫饭厅地板上的面包屑时，可以趁势到卧室吸尘。去卧室的衣橱里取东西的时候，留意到客厅里扔在外面的东西，顺便就给收拾进去。像这样，因为四下接近，各处情况一望即知，自然就养成了“顺便做家务”的习惯，房间容易保持整洁。

选择了小家，可以轻松再出发。

光是这一点，就令人感觉自由。

虽然一居室的小家生活并不是我们最初想要的，但这样一过就是9年。我觉得家里东西是变多了，但程度并不夸张。时至今日，我还是会自卖自夸：像这么舒适的空间可不是常有的。

我是搬家狂人，总是怀揣还想再搬家的念头，所以选择了还贷无压力、让人轻松无负担的小房子。但因为住在这里实在太舒服，一直没能搬走。实际上，在启动这轮采访前约一个月，我们申购过另一处房产，位置在我曾想长住下去的街区，重点是窗外看出去的风景美极了。结果差了一点，没能买成。那边的面积跟现在的住所也是相差无几。虽说我

们并没有刻意追求小家，但把自己的优先项一列，我们俩的确不约而同都觉得小一点没关系。

如果最初购买的是空间更大、贷款额更高的房子，我想我就不能这样轻易提搬家了。我们虽说没有实际搬成，今后可能也不会搬，但随时可以轻松搬家的那种兴奋感触手可及。这都多亏了经济负担不是那么重，而且家当趋于保持简单。归根到底，还是因为选择了小家。选择小家生活，令我们夫妇得以保有自在无拘的心境。



我是怕麻烦的人，所以到处都做了方便打扫的安排。在桌子下面和洗脸池边挂上刷子，让打扫工具就在手边，不必费事去取。家里地面齐平没有隔断，扫地机器人可以不遗余力地大显身手。

请告诉我！
Q&A

Q
瓶瓶罐罐和硬纸板这些分类垃圾，你们是怎么处理的呢？

如果瓶瓶罐罐要分类准备垃圾箱，会很占地方，所以我把玻璃瓶、塑料瓶和铁皮罐放在一个箱里，拿到公寓的垃圾存放处再分类。我家常会收到快递纸箱，我在玄关的壁橱里留了存放纸板的空间，那里放不下了再送去垃圾存放处。



Q
你家行李箱和被褥是怎么放的？

我在衣橱里放了抽屉柜，在那后面给行李箱留了收纳空间。被褥我们只有两套，夏天不用的羽绒被会收进压缩袋里放到衣橱的最高处。



Q

怎样的人才适合住小户型呢？

有点懒散又爱纵容自己的人。有制约就必须去整理，能推动自己努力收拾。话虽如此，如果真的很懒散，可能会被堆起来的东西弄崩溃。有收藏癖的人也要谨慎考虑。

Q
你家没有客人来留宿吗？

我父亲常来东京，我每次都给他订车站前面的酒店住。说他常来，其实也不过是一年两次左右。距离车站很近就有漂亮的商务酒店。想到再准备一个房间和一套被褥的负担，我就做了这样的决定。

后记

请就小家生活接受我的采访

大部分采访对象都是第一次见面，我却一上来就说别人家小。

这么措辞有点失礼吧？

我一边提出采访请求一边有点惴惴不安。

结果，大家不但欣然应允，还十分乐意为小家唱赞歌。

采访结束之后回头再看，一切都是理所当然的。

我意识到，认为说家小是失礼本身就是不对的。

之所以会这么想，还是出于“小是缺点”的预设。

不过，正因为“小是优点”，我们才会毫不犹豫地去宣扬。

在小家中悠然度日的各位，对自己一家注重事项的优先排序了然于心。

所以，才能积极主动地选择小家。

所以，才能看到小家的优点。

与其盯着小家的缺点过日子，不如感念“我家有这么多好处！”

那么，无论家真的很小，还是其实没那么小，生活都能豁然开朗，

创意也会随之而来。

然后，内心就能充实起来，日子日渐丰盈。

在此，衷心感谢接受采访的各位、促成本书的各位，以及各位读者。

加藤乡子

